28,231/A

Edgar F. Cyriax

C. P.

Sachs.

1841.

1H209.

# Kleines Handbuch

der

# Gymnastik für Mädchen.

Enthaltend:

eine Anleitung zu zweckmäßigen, leicht ausführbaren und angenehmen Leibesübungen, wodurch Mädchen die Gesundheit, Kraft, Gelenkigkeit und Schönheit ihres Körpers bewahren und erhöhen können; nebst den ersten Anfangsgründen zur Tanzkunst.

Für

Eltern, Erzieher, Lehrer an Schulen und zum Selbstunterrichte.

Nach den neuesten und besten Quellen bearbeitet.

Von

K. L. Heldermann.

— Wer betrauert nicht in der verkümmerten Gestalt den gestörten Organismus eines Wesens, dessen heiliger Beruf Gesundheit des Leibes und durch sie bedingte Freiheit und Heiterkeit des Geistes erfordert?

Mit vielen erläuternden Abbildungen.

Quedlinburg und Leipzig.
Druck und Verlag von Gottfr. Basse.
1835.

303950

# Inhalt.

## Einleitung.

Nutzen der Gymnastik für Mädchen. Seite 3.
Einige Winke und Mittel zur Hebung und Verbesserung mehrerer, bei jüngern und ältern Mädchen häufig vorkommenden, körperlicher Mängel. 6.
Von der zu den gymnastischen Übungen für Mädchen paßlichsten Kleidung. 8.

## Erste Abtheilung.

Die ersten Übungen zur Beförderung der anständigen Haltung, Biegsamkeit und Geschmeidigkeit des Körpers. 9.
Anständige Haltung oder Stellung des Körpers. 9.
Der Blickwurf. 11.
Die Wendung des Körpers auf der Stelle. 18.

## Zweite Abtheilung.

### Das Gehen und Laufen.

Das Gehen. 19.
Das Marschiren. 20.
Der gewöhnliche Schritt. 21.
Der Geschwindschritt. 23.
Ordinär Schritt. 23.
Der Trabschritt. 23.
Das Marschiren im Gliede. 24.
Das Richten. 24.
Das Vorwärtseinrichten. 25.
Das Schließen oder Zurücken. 26.
Das Zwischenraumnehmen in geschlossenen Gliedern. 26.
Der Gang zu Dreien. 27.
Das Laufen. 27.
Vorsichtsmaßregeln beim Laufen. 28.
Körperhaltung beim Laufen. 28.
Die Rennbahn. 28.
Arten der Laufübungen. 29.

Vorübungen.

Die zehn Minuten. 29.
Der Schnellauf, gerade Lauf oder das Wettrennen in gerader Linie. 30.
Der Schlängellauf. 30.
Der Springlauf. 31.
Der Kreislauf. 32.
Der Zickzacklauf. 32.
Der Hinklauf. 32.
Der Langlauf, Schnelllauf nach der Dauer oder schnurrechte Dauerlauf. 33.
Der Stablauf zu Dreien. 33.
Der Trablauf. 33.

## Dritte Abtheilung.

Das Springen. 34.

Vorübungen.

Der Hüpfgang. 34.
Der Hüpflauf. 35.
Das Hüpfen. 35.
Der einfache Anschlag oder das einfache Anfersen. 35.
Der Doppelanschlag. 35.
Der Kniehub. 35.
Das Seitwärtswerfen der Beine. 36.
Der Heuschreckensprung. 36.
Der Sprung im Reifen. 36.
Durchschlag des Reifen von vorn. 37.
Durchschlag des Reifen von hinten. 37.
Durchschlag des Reifen im Laufen. 37.
Halber Durchschlag des Reifen, seitwärts von unten. 38.
Ganzer Durchschlag von unten seitwärts. 38.
Ganzer Durchschlag, seitwärts von oben. 38.
Der Sprung in der Schnur. 38.
Einfacher Durchschlag vorwärts. 39.
Einfacher Durchschlag rückwärts. 39.
Einfacher, gerader und gekreuzter Durchschlag vorwärts. 40.
Der Doppelschlag. 40.
Der Wechselschlag. 40.
Die Wendung oder das Umdrehen. 40.

Der Sprung im Seile.

Vorbemerkungen.

Der Sprung im Seile. 41.
Der Hüpfsprung im Seile. 42.
Der Sprung mit Anschlagen oder Anfersen. 42.
Der Lauf durchs Seil. 42.
Der Sprung durch das Seil. 42.
Der Übersprung und Rückgang. 42.

Der Augenblick im Seile. 42.
Übungen im Seile mit dem Reifen. 43.
Der Reiffchlag von vorn. 43.
Der Reiffchlag von hinten. 43.
Der Reiffchlag seitwärts von unten. 43.
Der Sprung im Seile mit der Schnur. 43.

Gesellschaftliche Springbelustigungen.

Der Kreislauf durchs Seil. 44.
Der einfache Kreissprung durchs Seil. 44.
Die Jagd. 44.
Der Zwillings- oder Drillingssprung. 44.
Der Doppelkreis im Seile oder das Kreuzen. 45.
Der Springlauf im Kreise. 45.

Vierte Abtheilung.

Übungen im Wagehalten (Balanciren) des eigenen Körpers. 47.

Vorübungen.

Fußbewegungen. 48.
Armbewegungen. 50.
Fuß- und Armbewegungen mit einander verbunden. 53.
Das Wagstehen auf einem Pfahle. 55.
Das Wagegehen auf dem Ruhebaume. 56.
Das Wagestehen und Wagegehen auf der Kante eines Bretes. 56.
Das Wagehalten auf dem Wagebaume. 56.
Haltung beim Stehen und Gehen auf dem Wagebaume. 57.
Regeln bei den Übungen auf dem Schwebebaume. 57.
Der Leitgang oder Versuch. 57.
Der Freigang mit bewegten Armen. 58.
Der Freigang mit ruhenden Armen. 58.
Der erschwerte Freigang. 58.
Die Rückkehr nnd der Krebsgang. 58.
Das Ausweichen. 58.
Das Setzen und Aufstehen auf einem Beine und ohne Handgebrauch. 59.
Der Handgang auf dem Schwebebaume. 59.
Der Kampf während des Wagegehens oder die Abgewinnung des Gleichgewichtes. 59.
Das Wagsitzen auf einem freiliegenden, runden oder cylinderförmigen Körper. 60.

Fünfte Abtheilung.

Das Stelzengehen. 60.

Sechste Abtheilung.

Das Schrittschuhlaufen. 61.
Beschreibung eines bei dem Schrittschuhlaufen anzuwendenden Fallschirmes. 62.

Das Wagstehen auf Schrittschuhen. 62.
Das Gleiten auf beiden Füßen. 63.
Das Gleiten auf wechselnden Füßen. 63.
Der gerade Lauf. 63.
Das Anhalten oder die Hemmung des Laufes. 64.

## Siebente Abtheilung.

Das Ziehen, Heben und Tragen. 64.
Das Heben einer Last. 64.
Das Heben 65.

## Achte Abtheilung.

Gebrauch der stummen Glocke. 65.

### Übungen mit einer Hand.

Die Drehung. 65.
Das Ausschnellen. 66.
Das Ausschnellen von der Hüfte abwärts. 66.
Hochstreckung des Armes und Drehung des Handgelenkes. 66.
Einfacher Kreis. 66.
Drehung beider Hände. 66.
Das Ausschnellen. 66.
Der Niederstoß. 67.
Das Dauerhalten. 67.
Der Handschwung. 67.
Rück- und Vorwärtsschwingen beider Arme. 68.

## Neunte Abtheilung.

### Übungen mit dem Stocke und am schwebenden Stabe oder am Recken.

Übungen mit dem Stocke. 68.
Kreisschwingung mit einer Hand. 69.
Einfacher Kreis rechts vorwärts. 69.
Einfacher Kreis rechts rückwärts. 70.
Doppelkreis vorwärts. 71.
Kreisschwingungen mit beiden Händen. 72.
Die gerade Hebung des Stockes. 73.
Der Stock schräg zur Seite. 73.
Der Stock senkrecht zur Seite. 74.
Der Stock zum Nacken. 74.
Der Stock zum Rücken. 74.
Übungen am schwebenden Stabe. 75.
Die Kniehebung. 76.
Das Niederknien auf einem Fuße. 76.
Das Niedersetzen auf die Fersen. 76.
Das abwechselnde Setzen und Knien. 77.
Die Vorwärtsschwingung. 77.

Die Rückwärtsschwingung. 77.
Die abwechselnde Vor- und Zurückschwingung. 77.
Hin- und Herschwingung ohne Wurf. 77.
Hin- und Herschwingung mit dem Wurfe. 78.
Übungen am Reck. 78.

## Zehnte Abtheilung.

Das Klettern. 78.
Das Klettern auf der Holzleiter. 78.
Das Klettern am Knotenseile und an der Strickleiter mit hölzernen Sprossen. 79.

### Übungen an der Zapfensäule und auf der Schneckenleiter.

Die Zapfensäule. 80.
Das Spiralsteigen. 80.
Das Klettern auf der Schneckenleiter. 81.

## Elfte Abtheilung.

Die ersten Anfangsgründe der Tanzkunst. 81.
Erste Stellung. 82.
Zweite Stellung. 82.
Dritte Stellung. 83.
Vierte Stellung. 83.
Fünfte Stellung. 83.
Der Aufschwung. 83.
Das Schlagen der Beine. 84.
Die kleinen Battements. 84.
Den Zirkel machen. 84.

## Zwölfte Abtheilung.

### Übungen zur Stärkung und Beförderung der Biegsamkeit und Geschmeidigkeit des Körpers.

Das Hangen am Reck. 85.
Der Handgang auf dem Barren. 85.
Die Windung unter dem Stabe weg. 85.
Der Stab in einer andern Richtung. 85.
Das Läuten einer Glocke. 86.
Die Windung unter dem Stabe weg. 86.
Das Fußspringen. 86.
Der Fußkuß. 86.
Der Umsprung. 86.
Der Fußkreis. 87.
Das Ausziehen eines Messers. 87.
Vermischte Übungen. 87.

## Gymnastische Spiele und Belustigungen.

Das Reiftreiben. 88.
Das Kreiselspiel. 89.
Das einfache Ballspiel. 89.
Das Doppelballspiel. 90.
Das Schaukeln. 90.
Das Reifchenspiel. 90.
Das Ringwerfen. 91.
Das Stechvogelschießen. 92.
Das Bogenschießen. 93.

## Beschluß.

Das Urtheil des Philosophen Sokrates über die Nützlichkeit und Wichtigkeit der gymnastischen Übungen. 95.

# Einleitung.

Seit den ältesten Zeiten schon hat man den Werth und die Wichtigkeit der körperlichen Erziehung eingesehen; ja bei den ältesten Völkern bestand die ganze Erziehung nur in Leibesübungen. Im Laufe der Zeiten verschwanden sie indessen allmählig fast ganz aus dem Kreise der Jugenderziehung und nur hie und da fanden sich einige Spuren davon. Als indeß in der letzten Hälfte des vorigen Jahrhunderts das Erziehungswesen durch einsichtsvolle Pädagogen eine gänzliche Umgestaltung erlitt, kamen auch die Leibesübungen der Jugend wieder zur Sprache und wurden von Erziehern und Aerzten dringend empfohlen.

Unter Basedows Leitung wurden die ersten Anfangsgründe derselben — ungefähr ums Jahr **1776**. — in Dessau wieder geübt; von dort aus verpflanzte sie Salzmann nach Schnepfenthal, und daselbst war es, wo der verdienstvolle Guts-Muths der Sache weiter nachdachte, und endlich im Jahre **1793** eine Anleitung zu Leibesübungen für die Jugend unter dem Titel: »Gymnastik für die Jugend ꝛc.« ausarbeitete.

Die Sache fand nun immer mehr Beifall; besonders aber in Dänemark, wo auf Kosten des Staates mehrere gymnastische Anstalten errichtet wurden.

Im Jahre **1810** brachte Jahn die Gymnastik unter dem altdeutschen Namen »Turnkunst« nach Berlin, und bald wurden darauf in den meisten Städten der preußischen Monarchie sogenannte Turnanstalten errichtet, welche indeß

späterhin, als besonders auf den Universitäten Nebenzwecke mit den Turnübungen verknüpft waren, wieder aufgehoben wurden. In manchen Erziehungsanstalten erhielten sich jedoch die gymnastischen Übungen, und in manchen wurden sie, fern von aller politischen Tendenz, als reine Schulübungen wieder eingeführt. In Frankreich war die Gymnastik fast ganz unbekannt geblieben; als aber dem Artillerieoffizier Clias in Bern die Einführung derselben zum Nutzen der akademischen Jugend aufgetragen worden war und das von demselben verfaßte Buch: »Anfangsgründe der Gymnastik« auch in Frankreich Aufmerksamkeit erregt hatte, ward er nach Paris eingeladen, um auch dort die Gymnastik zu lehren.

Im Jahre 1822 ward Clias nach England berufen und daselbst auf das freundlichste und ehrenvollste aufgenommen.

In England schätzte man die Gymnastik besonders wegen ihres medicinischens Nutzens, und dort kam man auch zuerst auf den glücklichen Gedanken, daß die für das männliche Geschlecht so wohlthätige Gymnastik, nicht weniger für das weibliche von großem Nutzen sein müsse, da es eben so gut der Gesundheit und Körperkraft bedarf.

Clias traf nun die Veranstaltung, daß auch den Mädchen in einigen, für sie passenden Leibesübungen Unterricht ertheilt wurde und nannte diese Gymnastik für Mädchen: Kallisthenie, d. ist. Schönstärkung, Übungen zur Schönheit und Kraft für Mädchen.

Miß Mason, eine Schülerin von Clias, gab 1827 ein Buch über die Kallisthenie in englischer Sprache und Clias selbst im Jahre 1829 ein Buch über denselben Gegenstand in deutscher Sprache heraus.

Im Jahre 1832 erschien in Stuttgart: »Praktische Anleitung zu Leibesübungen für Mädchen ꝛc. von Kümmerle.«

In diesem letztern Buche haben neunzehn der berühmtesten Ärzte in Würtemberg durch ihre Namensunterschrift den Werth und die Wichtigkeit der Gymnastik für Mädchen bekräftigt.

## Nutzen der Gymnastik für Mädchen.

> Gesund und frisch sein ist besser, denn Gold, und ein gesunder Leib ist besser, denn großes Gut. Es ist kein Reichthum zu vergleichen einem gesunden Leibe. Sir. 30, 15.

Die Gymnastik stellt eine Reihe von Übungen des Leibes auf, die darauf berechnet sind, alle Hauptglieder und Muskeln des Leibes, welche der Übung unterworfen werden können, gleich und ebenmäßig in Thätigkeit zu setzen, und umfaßt demnach alle Übungen, welche auf Bildung und Stärkung des Körpers abzwecken.

Ausbildung und Stärkung des Körpers ist aber nicht allein der männlichen, sondern auch der weiblichen Jugend nöthig, wenn auch dieser nicht in einem so hohen Grade, als jener. Denn es ist unläugbar, daß durch Stärkung und Ausbildung des Körpers nicht allein die Gesundheit desselben, sondern auch die Kraft und Munterkeit des Geistes befördert wird; deshalb sagten auch schon die Alten: Sorge dafür, daß eine gesunde Seele in einem gesunden Leibe wohne.

Dieser Zweck aber: Erhaltung des Gleichgewichtes zwischen Geist und Leibe kann nur allein durch wohlgeordnete Leibesübungen erreicht werden, wie alle einsichtsvollen Erzieher und Ärzte eingestehen.

So wahr es leider ist, daß bisher nur sehr wenig auf die körperliche Erziehung der weiblichen Jugend Rücksicht genommen ist, so erfreulich ist es im Gegentheile, daß man in

neuester Zeit diesen Mißgriff erkannt und bereits in vielen öffentlichen und Privaterziehungsanstalten verbessert hat.

Wird denn das weibliche Geschlecht, obgleich sein Wirkungskreis beschränkter ist, als der des männlichen, im Leben nicht auch oft körperlichen Anstrengungen ausgesetzt, welche bedeutenden Aufwand von Kraft erfordern?

Geräth nicht das weibliche Geschlecht eben sowohl, als das männliche, oft in Gefahren, aus denen nur körperliche Kraft und Gewandtheit rettet?

Wird nicht das weibliche Geschlecht oft, eben sowohl, als das männliche den Angriffen der rauhen Witterung, der Hitze und Kälte ausgesetzt, gegen deren verderblichen Einfluß auf die Gesundheit nur frühere Abhärtung schützt? ꝛc.

Und wenn wir den künftigen Zweck der weiblichen Jugend betrachten — wie wichtig muß uns dann die körperliche Ausbildung derselben erscheinen!

»Von der guten Leibesbeschaffenheit der Mütter hängt die Leibesbeschaffenheit der Kinder ab,« sagt der ehrwürdige Doctor Samuel Hahnemann; und fährt dann fort: »Mit der zu weit getriebenen Weichlichkeit der Weiber hebt auch die Weichlichkeit der Männer an.«

In gleicher Beziehung sagt J. J. Rousseau: »**Quand les femmes deviennent robustes, les hommes le deviennent encore plus** *).

Und Karoline de la Motte Fouqué sagt: »Ein heiliges Gefäß ist der Leib der Frauen, in welchem Gott den ewigen Gedanken gestaltete. Die Mütterlichkeit ist sein hoher Beruf; darauf deutet die Organisation der Frauen. — Wer betrauert nicht in der verkümmerten Gestalt den gestörten Organismus eines Wesens, dessen heiliger Beruf Gesundheit des Leibes und durch sie bedingte Freiheit und Heiterkeit des Geistes erfordert?«

Unverkennbar ist aber auch der günstige Einfluß der Leibesübungen auf den Geist des Menschen.

Abgesehen davon, daß sie die Lust zu Geistesarbeiten stets wieder auf's Neue anfachen, wird durch sie überhaupt der Geist mehr zum Frohsinne und zur Heiterkeit gestimmt. Wem sollte das zarte Verhältniß unbekannt sein, in welchem

*) Wenn die Frauen stark werden, so werden es die Männer noch mehr.

Leib und Seele zu einander stehen? Wer sollte die innige Wechselwirkung, welche zwischen beiden Statt findet, wer den großen Einfluß nicht kennen, welchen ein gesunder, kraftvoller Körper auf die Stimmung des Geistes hat? Körperliches Wohlsein, körperliche Kraft gibt dem Menschen freundlichen Muth zu Allem, was er unternimmt, und bewirkt, daß alles Schöne und Gute einen angenehmen Eindruck auf seine Seele macht.

Aus dem Gemüthe des körperlich Gesunden und Starken schwinden alle düstern und beunruhigenden Gedanken, ängstliche Sorgen finden in seinem Innern wenig Raum; er gewinnt mehr Selbstvertrauen; auch auf ihn einstürmenden oder ihm drohenden Widerwärtigkeiten glaubt er sich mehr gewachsen.

Kurz seine ganze Geistesthätigkeit gewinnt an Kraft und Leben und er wird in jeglicher Hinsicht der Veredlung und Vervollkommung fähiger und empfänglicher.

Durch nachstehendes Büchelchen soll nun zur Erreichung des angegebenen Zweckes beigetragen werden; deshalb sind darin nur solche Übungen aufgenommen, welche auch von jüngern Mädchen entweder allein, oder noch besser — unter Aufsicht der Ältern und Lehrer ausgeführt werden und die auf keine andere Weise, als nur wie auch jede andere gute Sache — durch Übermaß und Unvorsichtigkeit schädlich werden können.

Zwang darf durchaus bei keiner Leibesübung herrschen; auch darf dabei nichts übereilt werden und der Lehrer muß dabei nur stufenweise zu Werke gehen; denn nur durch nach und nach vermehrte Anstrengung wachsen die Kräfte, durch übertriebene Anstrengung werden sie zerstört.

Überhaupt muß das Zeitmaß für die Bewegung und Übung des Körpers eben so, wie das Verhältniß derselben zu geistiger Beschäftigung, zu Erholung und Ruhe, nach dem Alter des Kindes bestimmt werden. Je jünger Kinder sind, destomehr ist für ihren Körper zu sorgen. Man sorgt dadurch für ihren Geist und bei weitem besser, als durch allen Unterricht und alle zu frühe Anstrengung.

»Zwischen einer oder zwei Lehrstunden,« sagt der verehrungswürdige Kanzler A. H. Niemeyer in seinen Grundsätzen der Erziehung und des Unterrichtes — »zwischen einer oder zwei Lehrstunden, je nachdem das Alter es erfordert,

ist eine kurze Erholung, besonders Genuß freier Luft und mäßige Bewegung in jeder Jahreszeit wohlthätig. Man gewinnt die Zeit, die man dadurch zu verlieren scheint. Überhaupt ist es gut, wenn der Lehrer die Kunst verstehet, die Gymnastik der Seele mit der des Körpers zu verbinden.

Die stärkere körperliche Bewegung lasse man weder in die Zeit kurz vor, weniger noch unmittelbar nach der Mahlzeit, oder kurz vor dem Schlafengehen fallen. Aber auch unmittelbar nach dem Aufstehen muß zu starke Anstrengung nothwendig Diejenigen erschöpfen, welche hernach mit dem Kopfe arbeiten sollen.

---

## Einige Winke und Mittel zur Hebung und Verbesserung mehrerer, bei jüngern und ältern Mädchen häufig vorkommenden, körperlicher Mängel.

Sind einem Mädchen die Schulterblätter zu sehr verknorpelt oder verwachsen, so kann der Lehrer, um sie lose und beweglich zu machen, die stumme Glocke, in England **Dumb-bell** genannt, und stets mit dem glücklichsten Erfolge gebraucht, anwenden. Diese stumme Glocke (Taf. I. Fig. 1. a und b.) bestehet aus zwei metallenen Kugeln, welche durch, der Größe der Hand angemessene, Griffe von demselben Metalle zusammengehalten werden. Die Griffe werden mit dünnem, die Kugeln mit dickem Leder überzogen. Die Schwere der Kugeln richtet sich nach dem Alter und den Kräften der Schülerin *).

Der Gebrauch dieser Glocke ist folgender**):

Zuerst ergreift jede Hand eins dieser Instrumente; beide Arme werden dann ausgestreckt, und die beiden vordern Kugeln ***) vorn zusammengeschlagen; hierauf werden die ausgestreckten Arme hintergeschwungen, und die hintern Kugeln hinter dem Rücken zusammengeschlagen. Dann werden beide Arme nach allen Seiten zu, bald vor- bald zurückge-

---

*) Höher, als 2 bis 6 Pfund darf die Schwere nicht steigen. Um das erforderliche Gewicht richtig zu bekommen, ist es am besten, wenn die Kugeln von Holz sind und mit Blei ausgegossen werden.

**) Mehrere Übungen mit der stummen Glocke werden weiter unten beschrieben.

***) Das Instrument muß hierbei so gefaßt werden, daß eine Kugel vorn und die andere nach hinten gerichtet ist.

gedrehet und gestreckt. Man fährt täglich mit dieser Übung fort, bis das Uebel gehoben ist.

---

Wenn der Körper des Mädchens durch die üble Gewohnheit, die eine Hüfte, sei es die rechte oder linke, heraus zu drücken, eine schiefe Richtung bekommen hat; so lasse man einen, ungefähr 4 Zoll breiten Riemen anfertigen, an demselben, auf der Seite, wo die Hüfte heraustritt, ein 3 bis $3\frac{1}{2}$ Zoll breites und 4 Zoll langes, mit sogenannten Krämpelzähnen besetztes Leder, so daß es die Hüften umschließt, aufnähen, die Drahtspitzen mit einem ganz dünnen Zeuche überziehen und den Riemen auf der entgegengesetzten Seite leicht wattiren.

Diesen Riemen schnallt man nun dergestalt um die Hüfte, daß das Mädchen noch im Stande ist, durch Einziehen der frühern herausgedrückten Hüfte, dem Durchdringen der Drahtspitzen durch den dünnen Zeuch vorzubeugen. Natürlich wird dann das Mädchen zur Vermeidung des Schmerzes, welchen das Eindringen der Krämpelzähne verursacht, die Hüfte mehr, als nöthig ist, einziehen und dadurch im Kurzen die natürliche, gerade Haltung wieder bekommen. Taf. I. Fig. 2.

---

Trägt eine Schülerin nicht von Natur, sondern durch Vernachlässigung oder üble Gewohnheit eine Schulter höher, als die andere, so lasse man sie ein, ihrer Kraft angemessenes, mit einem Quergriffe versehenes Gewicht recht oft und recht lange mit der Hand der höhern Schulter halten, bis der Übelstand gehoben ist.

---

Wenn das Mädchen den Hals nicht gehörig aus den Schultern hebt, so wird durch den Gebrauch einer Halsbinde von starkem, nur wenig nachgebenden Leder, die hinten zugeschnallt wird, diesem Fehler abgeholfen werden können.

---

Wenn das eine Schulterblatt höher ist, als das andere, und man kann dasselbe nicht durch Eindrücken der Schulterblätter, wobei man die Hände auf die Schultern legt, die Daumen auf die Schulterblätter aufsetzt, und dieselben auf diese Weise allmählig gleichformt, während das Mädchen die Hände drehet, zurückbringen; so läßt sich von folgendem

Verfahren ein guter Erfolg hoffen. Man lasse ein sogenanntes Herz aus starkem Bleche fertigen, dasselbe mit Leder überziehen, schwach wattiren und unten an demselben zu beiden Seiten messingene Knöpfe anbringen. An diesen Knöpfen werden zwei 1 bis 1¼ Zoll breite Riemen befestigt, die man unter den Armen hervor über die Achseln ziehet, und die wiederum an den Knöpfchen, die sich an den beiden obern Enden des Herzens befinden, befestigt werden. Dann schnallt man das Herz mit einem breitern, der Stärke des Leibes angemessenen Riemen um den Leib und verengt diesen Riemen täglich, die beiden über die Achseln, besonders aber den über die erhöhete Schulter gehenden, nur zuweilen etwas. Hierdurch wird die hohe Schulter nach und nach etwas eingedrückt und der andern gleich gemacht. Taf. I. Fig. 3. a.

Noch leichter wird dieser Fehler durch die auf Taf. I. Fig. 3. b. und c. gezeichneten, vollkommneren Maschinen gehoben.

Durch das Herz geht noch ein ebenfalls mit Leder überzogenes und wattirtes Blankscheit von starkem Eisenbleche, an dessen oberem, noch etwas über das Herz hervorragenden Ende (Fig. c.) ein an den Hals passendes, wattirtes und mit Leder überzogenes Eisen, welches an der Seite zusammengeschnallt wird, befestigt ist.

Am untern Ende des Blankscheits ist ein gleiches Eisen, welches um den Leib oberhalb der Hüften passen muß, und das an der Seite oder vorn zugeschnallt wird.

---

## Von der zu den gymnastischen Übungen für Mädchen paßlichsten Kleidung.

Ein leichtes, weites, kurzes Kleid, von einem nicht zu engen Gürtel zusammengehalten, weite, nicht zu lange, leichte Beinkleider und passende, aber weder zu weite, noch zu enge Schuhe sind der angemessenste Anzug für Mädchen, die gymnastische Übungen anstellen wollen.

Die Strumpfbänder sollen bei diesen Übungen nicht festgebunden sein, weil sie sonst das Knie strecken und biegen hindern. Das Binden unter dem Knie ist nicht so nachtheilig, als das über dem Knie, da es bei dem erstern nur die Sehnen und Wadenmuskeln, bei letzterm aber die Mus-

keln und Sehnen trifft, welche bei der Bewegung des Beines sich selbst bewegen müssen.

Schnürleiber und andere ähnliche Dinge müssen bei den gymnastischen Übungen gänzlich wegfallen. Je willkührlicher und freier die Bewegungen gemacht, je ungehinderter die Muskeln anschwellen und nachlassen, die Gelenke sich biegen und strecken können, und je weniger die Glieder bei ihrer Bewegung irgend wo anstoßen, um so wohlthätiger ist es für den Körper.

Durch das feste Schnüren werden die Rippen aus ihrer natürlichen Lage gebracht; denn anstatt daß die untern Rippen eine größere Krümmung bilden, als die obern, arbeiten die Schnürleibchen gerade dieser Einrichtung entgegen, und pressen die untern Rippen mehr zusammen, als die obern.

Auch die Bauchhöhle wird dadurch gedrückt, besonders in der Gegend, wo das Fischbein oder der Eisenstab, vorzüglich bei vielem Sitzen, aufdrückt.

Daher muß jede Ausdehnung des Magens durch die genossenen Speisen, Beschwerden und häufige Übelkeiten verursachen, weil die gehörige Circulation durch das Schnüren verhindert wird.

---

## Erste Abtheilung.

### Die ersten Übungen zur Beförderung der anständigen Haltung, Biegsamkeit und Geschmeidigkeit des Körpers.

#### Anständige Haltung oder Stellung des Körpers.

Zu dem Unterrichte in den ersten Leibesübungen nimmt der Lehrer am besten nur 4 bis 8 Schülerinnen, welche er auf die Befehligung:

Angetreten!

sich in einer der Größe nach geordneten Reihe, einen Schritt von einander entfernt, mit dem Gesichte zu ihm gekehrt, aufstellen läßt. Ist dies geschehen, so nimmt er die Haltung in Augenschein und berücksichtigt dabei besonders folgende Punkt:

Die Füße. Die Absätze stehen rechtwinklig, oder beide auf ein und derselben geraden Linie, wenn der Kniewuchs nicht zuwider ist, aneinander geschlossen. Die Fußspitzen wenden sich auswärts, und müssen von der Mittel-

linie, die man sich von beiden Absätzen nach vorn gezogen denkt, gleich weit abstehen. Bei Mädchen bis zu 12 Jahren beträgt der dadurch gebildete Raum ungefähr 7 bis 8, bei ältern 9 bis 10 Zoll. Die Last des Körpers muß mehr auf den Fußballen, als Ferſen ruhen, weil dadurch der Stand feſter wird.

Die Beine. Dieſe müſſen gerade gehalten werden; die Knie ungezwungen auswärts, die Muskeln derſelben natürlich geſtreckt, die Waden etwas nach inwendig hingedrehet, ſo daß ſie ſich leiſe berühren.

Der Rumpf. Von vorn oder hinten angeſehen, völlig gerade und ſenkrecht auf den Hüften; von der Seite betrachtet, muß der Oberleib etwas nach vorn hinübergeneigt erſcheinen, ſo daß eine ſenkrechte Linie vom Hinterkopfe durch den Nacken auf die Fußſohlen fallen würde. Durch dieſe Haltung ruhet die Laſt des Körpers mehr auf den Ballen, als auf den Ferſen oder Absätzen.

Der Bauch. Ein Hervorſtellen deſſelben mit eingezogenem Rücken darf nie Statt finden. Er muß mäßig eingezogen werden, weil durch gezwängtes Einziehen das Athmen geſtört werden würde.

Die Bruſt. Frei heraus.

Die Schultern müſſen natürlich und gleichmäßig heruntergelaſſen und keine mehr oder weniger vorgeſtellt werden.

Die Schulterblätter müſſen ſo weit, als möglich, zurückgenommen werden, wobei das Rückgrat gewölbt, der Unterleib natürlich eingezogen und das Geſäß etwas zurückgedrückt wird.

Die Arme müſſen natürlich am Leibe herabhangen, der Oberarm und Ellenbogen an den Leib gerückt und die Handballen etwas nach außen gedrehet werden.

Der Kopf muß ungezwungen und frei aus den Schultern gehoben, und das Kinn mäßig gegen den Hals gezogen werden. Der Blick darf nicht am Boden haften, ſondern frei hinausgehen. Taf. I. Fig. 4.

Der Lehrer muß die Stellung der Schülerinnen von allen Seiten betrachten und beſonders darauf ſehen, daß dieſelbe feſt, nicht ſchwankend ſei, und daß die Laſt mehr auf den Ballen, als auf den Ferſen ruhe.

Um ſich hiervon zu überzeugen, kann der Lehrer der Schülerin zuweilen einen leiſen Stoß mit dem Finger in

den Rücken geben, wodurch sie nicht aus dem Gleichgewichte gebracht werden darf.

### Stellung zum Ruhen*).

Sobald der Lehrer bemerkt, daß die Stellung der Schülerinnen fest ist, ihr Körper aber durch die beständige Haltung derselben ermüdet; so befiehlt er:

Rührt euch!

oder

Los!

worauf die Schülerin den einen Fuß, sei es der rechte oder der linke, frei bewegen darf, jedoch so, daß der eine Absatz immer die Linie festhält, auf der die Reihe stand.

Nach einigen Minuten Ruhe nehmen die Schülerinnen auf das Wort:

Halt!

die geregelte Stellung wieder ein**).

### Der Blickwurf.

Die Übung im Blickwurfe dient vorzüglich dazu, die Schülerinnen an die Befehligung zu gewöhnen und die Hals- und Nackenmuskeln zu stärken, und bestehet darin, den Kopf im Nu rechts oder links zu drehen, ohne den übrigen Körper zu bewegen.

Wird daher befohlen:

Köpfe — rechts! (oder links!)
Augen — rechts! (oder links!)

drehen die Schülerinnen Kopf und Blick schnell, jedoch nicht reißend nach der angedeuteten Seite, und zwar mit nur geringer Wendung des Kopfes, so daß bei der Befehligung: Köpfe rechts! der innere Winkel des linken, und bei der Befehligung: Köpfe links! der des rechten Auges gerade über die Halsgrube kömmt.

Auf die Befehligung des Lehrers:

Auf den Fußspitzen in die Höh!

---

*) Der Lehrer muß die vorzunehmenden Übungen nicht allein laut und deutlich erklären, sondern sich auch an kurze und deutliche Befehligungsworte gewöhnen.

**) Es verstehet sich von selbst, daß alle Übungen so lange wiederholt werden müssen, bis die Schülerinnen eine Fertigkeit darin erlangt haben.

hebt die Schülerin ihren Körper, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, langsam und gestreckt auf den in ihrer bestimmten Richtung erhaltenen Fußspitzen in die Höhe, indem sie die Absätze an einander behält. Das Gleichgewicht muß bei dieser Übung lediglich auf den Zehen ruhen und die Schülerin darf sich dabei nicht die geringste Erleichterung oder Nachlässigkeit erlauben.

Auf des Lehrers Wort:

Nieder!

läßt die Schülerin sich eben so langsam wieder nieder, ohne den Oberleib zuviel vor- oder zurückzustellen.

Sobald der Schülerin diese nützliche, Muskeln und Sehnen stärkende Vorübung, die bei vielen gymnastischen Übungen als Grundlage dient, geläufig ist, und der Lehrer spricht:

Mit angespannten Kniemuskeln ununterbrochen aufgeschnellt!

so schnellt die Schülerin bloß vermittelst der Fußgelenke durch schnell aufeinander folgendes Abstoßen von der Erde ihren Körper so lange in die Höhe, bis der Lehrer

Halt!

spricht, worauf sie sich, anfänglich noch auf den Zehen erhaltend, langsam niederläßt. Dann befiehlt der Lehrer:

Mit losgelassenen Kniemuskeln ununterbrochen aufgeschnellt!

und die Knie biegen sich nun ein wenig, strecken sich dann, indem die Füße sich aufschnellen, und biegen sich beim Niedersprunge wieder, um sich einen Schwung zu geben.

Hat der Lehrer durch sein:

Halt!

dieser Übung ein Ende gemacht; so hebt sich die Schülerin auf die Befehligung:

In die Höh!

auf die schon beschriebene Art so viel als möglich, in die Höhe, und läßt sich auf das Commando:

Mit gebogenen Knien nieder!

auf den Zehen, mit aneinandergedrückten Absätzen, auswärtsgebogenen Knien und in gerader Haltung des Oberkörpers, so weit sie es vermag, nieder, wiederholt diese Übung bis auf des Lehrers:

Halt!

und nimmt dann bei langsamem Niedersetzen der Fersen und ohne Zurückwerfen des Körpers, ihre vorige Stellung wieder ein.

Für geübtere Schülerinnen dient vorzüglich folgende Übung zur Haltung des Gleichgewichtes:

Nachdem sich die Schülerinnen mit gebogenen Knien, bei gerader Haltung des Oberleibes, auf den Zehen ganz herunter gebogen hat, muß sie sich auf die Befehligung:

In die Höh!

so hoch, als möglich, vom Boden aufschnellen und nach erfolgtem Niedersprunge den Körper in gerader Richtung, mit gestreckten Kniemuskeln und festaneinandergeschlossenen Fersen, erhalten.

Auf die Worte des Lehrers:

In die Höh! — Nieder!

erhebt sie sich auf den Fußspitzen und läßt sich langsam wieder so weit herunter, bis der Oberleib in gerader Richtung, die Schenkel aber in wagerechter Haltung — das Gesäß in die Nähe der Fersen gekommen ist, wodurch eine, fast auf den Fersen sitzende, Stellung entstehet, bei welcher die ganze Körperlast nur von den Fußspitzen getragen wird.

Auf die Befehligung:

In scheinbar sitzender Stellung und mit geschlossenen Fersen aufgeschnellt!

schnellt sich die Übende mit aneinandergeschlossenen Fersen auf der Stelle empor und setzt diese Bewegung auf und nieder so lange fort, bis der Lehrer

Halt!

ruft, worauf sie sich langsam aufrichtet und ihre gerade Stellung wieder einnimmt.

Befiehlt der Lehrer:

zu Zweien abgezählt!

so ziehet die Schülerin, welche an der Spitze des rechten Flügels stehet, das Knie an, drehet den Kopf links und zählt laut: Eins! Die Zweite macht dieselbe Bewegung und zählt: Zwei! Die Dritte wieder: Eins! und so abwechselnd die ganze Reihe hinunter.

Dann tritt auf den Befehl:

Nummer Zwei vor!

jede Nummer Zwei schnell und mit anständiger Haltung

aus der Reihe heraus und macht in einer Entfernung von 2 Fuß gegen Nummer Eins Front.

Hierauf wird befohlen:

Hände gegeben und Fußspitzen auswärts!

und beide gegeneinander überstehende Nummern lassen nun die Oberarme gerade herunter hangen und erheben die Unterarme so hoch, daß die Hände mit den Ellenbogen in gleiche Linie kommen; dann biegt Nummer Eins die vier Finger jeder Hand aufwärts, Nummer zwei aber unterwärts, also legen beide Nummern die Hände in einander. Haben sie dann die Fußspitzen noch so weit rechts und links auseinandergedrehet, daß sie mit den Fersen in einer Linie zu stehen kommen, so biegen sie auf den Befehl:

Niederbiegung!

fest auf den Füßen stehen bleibend, ihre Knie möglichst weit nieder, wobei der Oberleib gut aus den Hüften gehoben und der ganze Körper in der vorgeschriebenen senkrechten Haltung bewahrt werden muß. Dann erheben sie sich durch die Anspannung der Kniemuskel wieder langsam bis auf die Befehligung:

Hände behalten — Halt!

worauf sie die Kniegelenke strecken und in derselben Stellung verharren, bis der Befehl gegeben wird:

Den rechten (linken) Fuß vorgesetzt!

Hierauf setzt jede Nummer den angedeuteten Fuß so vor, daß die rechte Fußspitze mit der linken Ferse eines jeden möglichst in Berührung kömmt.

Auf den Befehl:

Nieder!

biegen sie wiederum auf eben beschriebene Weise die Knie (Taf. I. Fig. 5.) und erheben sich auch wieder ganz so, wie bei voriger Bewegung.

Hat auf die Befehligung:

Halt!

eine Jede ihre vorige Haltung der Hände und Füße wieder eingenommen, und der Lehrer befohlen:

Nummer Zwei wieder eingerückt!

so nimmt jede Nummer Zwei mit gehöriger Haltung und Richtung ihren früheren Platz wieder ein.

Auf die Befehligung:

Fersen empor!

schnellt die Schülerin die abwechselnden Füße ziemlich schnell nacheinander aufwärts und schlägt damit an das Gesäß. Die Last ruhet hierbei bloß auf den Fußballen und Zehen. Die Fußspitzen müssen beim Anschlage stark gestreckt, nicht einwärts gebogen sein. Die Haltung hierbei ist: Brust heraus, Hände in die Seiten gestützt, Beine ununterbrochen geschlossen. Man nennt diese, auch bei dem Springen vorkommende, Übung den Wechselanschlag oder das Wechselanferfen.

Auf den Befehl:

Beide Ferſen zugleich heraufgeſchnellt!

bleibt die Schülerin in derselben Haltung und schnellt, anstatt mit den Füßen zu wechseln, beide Ferſen zugleich an das Gesäß Man nennt diese Übung den Doppelanschlag. Wechselanschläge können sechzig, Doppelanschläge 24 hintereinander gemacht werden.

Befiehlt der Lehrer:

In ſcheinbarem Fortſchreiten, Ferſen empor!

so ziehet die Schülerin schnell die Ferse des rechten Fußes an das Gesäß empor, während der linke Fuß die scheinbare Bewegung des Fortschreitens macht. Taf. I. Fig. 6.

Bei beiden Übungen muß der Niedertritt der Füße kaum hörbar sein und nur auf den Zehen und Ballen geschehen.

Auf die Befehligung:

Knie abwechſelnd an die Bruſt!

werden die Knie abwechselnd nach der Brust hinaufgeschnellt. Die beste Haltung hierbei ist: Schultern zurückgenommen und Kreuz etwas eingebogen.

Haben die Schülerinnen nach dieser Übung wieder Absatz an Absatz gebracht und wieder die gehörige Stellung eingenommen, so heißt die neue Befehligung:

Biegung vorwärts — biegt euch nieder!

und die Schülerinnen biegen nun, bei erhobener Haltung des Kopfes, d. h. ohne denselben auf die Brust herabsinken zu lassen, den Oberkörper so weit vorwärts, daß die Finger der beiden natürlich herabhangenden Arme den Boden zu berühren suchen. Diese Bewegung, welche, so wie mehrere der hier folgenden, besonders zur Beförderung der Biegsamkeit und Gelenkigkeit in den Hüften dient, wird allein durch das Hüftengelenk gemacht, die Knie sind dabei ge-

streckt, und die Füße bleiben fest auf dem Boden stehen. Taf. I. Fig. 7.

Nachdem dann der Körper auf den Befehl:

In die Höh!

wieder langsam in seine vorige gerade Stellung versetzt worden ist, heißt es:

Biegung rechts (links) — biegt euch nieder!

und der Körper wird nun nicht vor- oder rückwärts, sondern nach der genannten Seite hin gebogen, an welcher der Arm natürlich herabhängt, während der andere, gerade gestreckt, in die Höhe gehet und die Hand daran so gestreckt ist, daß das Innere derselben dahin gerichtet ist, wohin sich die Biegung des Oberkörpers wendet. Taf. I. Fig. 8.

Diese Übungen müssen abwechselnd links und rechts gemacht werden.

Auf den Befehl:

Biegung rückwärts — biegt euch nieder!

biegt sich die Schülerin rückwärts nieder, indem sie entweder beide Hände auf die Hüften fest auflegt, so daß die vier Finger jeder Hand nach vorn und die Daumen nach hinten gewendet sind, oder, wie es noch zweckmäßiger ist, indem beide Unterarme an den Hüften und dem Kreuze fest angedrückt liegen, und der rechte der linken, und die linke Hand den rechten Ellenbogen umfaßt. Diese Biegung muß — besonders anfänglich, so langsam, als möglich gemacht werden. Das Kinn bleibt dabei angezogen, damit der Kopf nicht zurückfalle und keine Pressung der Halsmuskel entstehe; der Mund ist geschlossen, die Kniemuskel läßt die Schülerin durch ein gelindes Biegen des Knies erschlaffen, während die Körperschwere sich auf den Fußspitzen zu erhalten sucht. Taf. I. Fig. 9.

Um die Armgelenke los zu machen, befehligt der Lehrer:

Rechter Arm hoch!

worauf die Schülerin den rechten Arm so weit in die Höhe hebt, bis er senkrecht mit der Schulter in einer Linie stehet, wobei das Innere der Hand nach außen zu gewendet ist*).

*) Damit die Schülerin hierbei die eine Schulter nicht etwa mehr erhebe, als die andere, thut der hinter ihr stehende Lehrer wohl, wenn er seine beiden Hände sanft auf ihre Schultern legt.

Auf das Wort:

Gedrehet!

drehet die Schülerin den erhobenen Arm so, daß er sich langsam von oben nach hinten herunter, und von unten nach vorn wieder hinaufbewegt und die Hand einen Kreis beschreibt.

Beide Übungen müssen abwechselnd mit dem rechten und linken Arme vorgenommen werden.

Hierauf befiehlt der Lehrer:

Beide Arme hoch!

und die Schülerin hebt nun beide Arme so in die Höhe, daß sich die Hände verwendet, mit den Knöcheln und Nägeln leise über dem Kopfe berühren.

Auf das Wort:

Gedrehet!

werden die Arme anfänglich ganz langsam, nach und nach aber schneller auf die vorbeschriebene Weise gedrehet.

Um die Schultern und Arme der Schülerin zurückzubringen und dadurch das freie Athmen und die Erweiterung der Brusthöhle zu befördern, stelle sich der Lehrer hinter die Schülerin, fasse sie bei beiden Händen, drehe das Innere derselben nach außen, die Knöchel und Ellenbogen nach innen, und biege so die gestreckten Arme allmählig weiter zurück, bis zuerst die Hände und endlich auch die Ellenbogen hinten zusammenkommen. Taf. I. Fig. 10. *)

Wenn die Schülerinnen hierin durch Hülfe des Lehrers einige Fertigkeit erlangt haben und sollen nun die Übung ohne Hülfe des Lehrers machen, so wird befehligt:

Die Hände abwechselnd mit der Fläche vorn und mit dem Rücken hinten zusammengeschlagen!

Die Schülerin schlägt dann beide Hände mit gestreckten Armen vorn mit den Flächen zusammen, bewegt die Arme sogleich rückwärts, und sucht die Hände hinten mit dem Rücken zusammenzuschlagen.

Dann heißt es:

Die Hände vorn mit dem Rücken und hinten mit der Fläche zusammengeschlagen!

und die Schülerin macht nun gerade das Gegentheil von der vorigen Befehligung.

*) Bei ganz jungen Mädchen muß der Lehrer bei dieser außerordentlich nützlichen Übung sehr vorsichtig zu Werke gehen.

## Die Wendung des Körpers auf der Stelle.

Unter Wendung oder Drehung auf der Stelle verstehet man diejenige Bewegung, vermöge welcher man, ohne seinen Platz zu verlassen, und ohne die gerade Körperhaltung zu verlieren, sich so drehet, daß man nach einer andern Seite hin Stirnbietung (Front) macht, oder auch die frühere wieder herstellt.

Alle Wendungen geschehen auf dem linken Absatze.

### Die halbe Wendung*).

Der Zweck der halben Wendung ist, sich auf dem linken Absatze rechts oder links so weit zu wenden, daß man mit dem Gesichte dahin gerichtet ist, wohin vorher die rechte oder linke Schulter gerichtet war.

Stehet nun die Schülerin in der zu Anfange angegebenen, regelmäßigen Stellung und befiehlt der Lehrer:

Rechts — um!

so legt sie die ganze Körperlast auf den linken Absatz, hebt die Fußspitzen etwas, und verläßt bei dem Worte: um! mit dem rechten Fuße den Boden unmerklich. Hierauf geschiehet die Wendung und der rechte Fuß wird ohne Stampfen, nach den Regeln der Stellung an den linken gesetzt.

Auf die Befehligung:

Front!

nimmt die Schülerin ihre vorige Stellung wieder ein.

### Die ganze Wendung.

Der Zweck derselben ist, sich so weit umzuwenden, daß man mit dem Gesichte dahin gewendet ist, wohin vorher der Rücken gerichtet war. Gewöhnlich geschiehet diese Wendung nur links.

Die Befehligung ist:

Ganze Wendung — links kehrt!

Bei den Worten links kehrt! wird die Wendung vollzogen.

Soll die vorherige Stirnrichtung wieder hergestellt werden, so geschiehet es auf den Befehl:

Front!

Jede Schülerin muß diese Übung so lange einzeln vornehmen, bis sie die gehörige Fertigkeit darin erlangt hat.

*) Die Einübung der halben und ganzen Wendung ist hinlänglich, und die Viertel- und Achtelwendungen sind deshalb unerklärt geblieben.

Die Schülerinnen müssen nachher in einer Reihe vereint und zwar zuerst einen Schritt von einander, dann aber in geregelter Nähe, so daß Arm den Arm leise berührt, stehen.

Durch die erste Stellung wird das Anlehnen verhütet und der Verlust des Gleichgewichts dem Lehrer leichter bemerklich; durch die zweite wird das Anstoßen, das Schwanken und Wanken dem Anfänger selbst deutlich, indem er links und rechts durch das Anstoßen sinnlich genug daran erinnert wird.

Jede Wendung muß rasch, aber nicht gewaltsam geschehen.

---

# Zweite Abtheilung.

## Das Gehen und Laufen.

### A. Das Gehen.

Das Gehen ist die allgemeinste und wohlthätigste Bewegung, die keinen Tag ganz unterbleiben sollte.

Bei dem Gehen sind immer vier Punkte zu berücksichtigen: Anstand, Dauer, Schnelligkeit und Gewandtheit.

Um das Fehlerhafte in dem Gange der Schülerinnen zu bemerken, thut der Lehrer wohl, wenn er dieselben oft einzeln, bald schneller, bald langsamer, immer unter Bemerkung der Fehler, gerade von sich hinaus, gerade auf sich zu und quer vor sich vorbeigehen läßt.

Wer mit Anstand gehen will, hat darauf zu achten, daß seine Haltung gerade und natürlich sei, daß er nicht von einer Seite zur andern schwanke, daß er den Kopf frei trage, weder auf die Brust gesenkt, noch zu weit zurückgeworfen, daß er leicht, aber sicher mit dem ganzen vorschreitenden Fuße unvermerkt auf den Ballen auftrete, weder allein auf den Fersen, noch allein auf den Zehen gehe, daß er die Fußspitzen auswärts gesenkt erhalte, die Füße weder zu hoch hebe, noch sie nachschleppe, daß er die Schenkel und Fußgelenke strecke, sobald der vorhergehende Fuß bei

dem andern vorbeigeschritten ist, daß er weder schleiche, noch hüpfe, weder Sprünge mache, noch trippele. Auch darf er die Arme weder steif halten, noch umherschleudern, die Finger weder von sich strecken, noch die Faust ballen.

Die Dauer der Geheübungen muß sich immer nach dem Alter und den Kräften der Zöglinge richten.

Die ersten Anfänger müssen auf kurzen, nach und nach wachsenden, Lustwanderungen geübt werden.

Mädchen von 6 bis 8 Jahren müssen schon daran gewöhnt werden, 2 Stunden Weges hintereinander zurückzulegen.

Die Übungen im Schnellgehen können entweder auf diesen Lustwanderungen vorgenommen oder dadurch veranstaltet werden, daß der Lehrer die Entfernung bis zu einer gewissen Stelle in mäßigen Schritten, nach der Uhr ein für alle Male abmißt.

Dieser Bahn von 15, 20, 30 Minuten wird dann bei den Übungen, die nach der Uhr geschehen, nach und nach immer mehr durch Beschleunigung der Schritte, ohne ins Laufen zu verfallen, an Zeit abgewonnen.

Um die Schülerinnen an ein gleichmäßiges Gehen zu gewöhnen und die Geheübungen belustigender zu machen, ist es am zweckmäßigsten, wenn er sie nach folgender kurzen Anleitung das Marschiren lehrt.

## Das Marschiren *).

Marschiren ist ein tactmäßiges Fortschreiten in Reihe und Glied.

Man nimmt dabei drei Arten des Schrittes an:

den gewöhnlichen (ordinären) Schritt,
den Geschwindschritt,
den Trabschritt.

Von der ersten Art rechnet man 75, von der zweiten 108, von der dritten 220 auf jede Minute.

Das in jeder Gangart bestimmte Schrittmaß muß sich immer gleich bleiben und sich ganz nach dem Verhältnisse der Körpergröße richten.

---

*) Daß hier nur von den Anfangsgründen des Marschirens, nicht aber von militärischen Übungen und Evolutionen die Rede sein kann, versteht sich von selbst.

Bei dem gewöhnlichen und dem geschwinden Schritte würde es für Mädchen von 8 bis 12 Jahren ungefähr ¾ Ellen, für Mädchen von 13 bis 16 Jahren 1 Elle und für ältere Schülerinnen 1¼ Ellen von einer Ferse zur andern gerechnet, betragen

Beim Trabschritte wird das Maß um ¼ Elle verkürzt.

Bei allen Arten des Schrittes wird auf das Wort: Marsch! mit dem linken Fuße angetreten, nie mit dem rechten.

Bei dem Worte: Halt! wird der schwebende Fuß niedergesetzt und der hintere bloß auf die Linie gezogen, aber kein neuer Schritt damit gemacht. Bei jeder Art des Schrittes muß Tritt und Schritt gehalten werden.

Tritthalten heißt, in einem ganzen Gliede die gleichseitigen Füße gleichseitig fortsetzen, so daß jetzt alle linken, jetzt alle rechten Füße sogleich fortschreiten.

Beim Trabschritte wird nicht ganz so streng auf das Tritthalten geachtet.

Schritt gehalten wird, wenn keine der sich Übenden größere Schritte macht, als die andere, keine vorprellt oder zurückbleibt.

## Der gewöhnliche Schritt.

Bei diesen Vorübungen bilden die Schülerinnen zwar eine Linie, aber nur eine schreitet anfänglich allein, dann zwei oder drei und nach und nach immer mehrere vor.

Hat die Schülerin die durch Taf. I. Fig. 4. versinnlichte Haltung angenommen, so heißt es:

Vorwärts — Marsch!

worauf sie bei dem ersten Worte die Last des Körpers auf den rechten Fuß setzt und bei dem Worte: Marsch! kräftig und schnell mit dem linken ausschreitet

Das Knie ist dabei gespannt, nicht gekrümmt, die Fußspitze streckt sich vorwärts, so daß die Sohle mit dem Boden gleichlaufend stehet, und wird etwas auswärts gewendet; der ganze obere Körper muß die Stellung ruhig behalten.

Nachdem von der ersten Schülerin, oder dem ersten Paare zehn bis funfzehn Schritte gemacht sind, befiehlt der Lehrer in dem Augenblicke, wo die Schülerinnen im Vorschreiten begriffen sind:

Halt!

und gehet dann zu den folgenden über.

Vom Anfange an muß genau auf den Takt des Schrittes geachtet und das Zeitmaaß durch Zählen angegeben werden.

Falsche Tritte verhütet man zugleich durch die taktmäßig gesprochenen Worte: links! rechts!

Auf die Befehligung:

Rückwärts — Marsch!

erfolgt der Rückgang, wobei die Schülerin, je nachdem sie groß ist, mit dem linken Fuße ½, ¾ oder 1 Elle weit ganz im Takte des gewöhnlichen Schrittes zurückschreitet.

Der Körper ruhet einen Augenblick, ohne sich zu verwenden, auf dem eben stehenden Fuße.

Halt!

wird bei dem Rückmarsche befehligt, indem der linke Fuß im Rückschreiten begriffen ist; er bleibt alsdann fest stehen, indem der vorstehende in demselben Augenblicke fest angezogen wird.

Hat die Schülerin den richtigen Fuß oder den Gleichtritt verfehlt, so lehre man sie, denselben wiedersuchen, indem man genau in dem Augenblicke, wo der eine Fuß im Vorschreiten begriffen ist, befehligt:

Wechselt — Fuß!

worauf die Schülerin die Ferse des andern Fußes im halben Takte des angenommenen Schrittes bis an die Ferse des vordern Fußes schnell anziehet und auf diese Weise mit dem vorgesetzten Fuße wieder im richtigen Takte fortschreitet.

Soll die Schülerin zu einer größern Sicherheit und Festigkeit im Gange gelangen, so lasse man sie auf den Fußspitzen in etwas langsamerer Schrittart, als die des gewöhnlichen Schrittes, so daß etwa 70 Schritte auf die Minute kommen, marschiren.

Auf die Befehligung:

Auf den Fußspitzen in die Höh!

erheben sich die Schülerinnen bei gerader Körperhaltung auf den Fußspitzen und treten auf den Befehl:

Ordinär Schritt — vorwärts Marsch!

mit dem linken Fuße, jedoch mit gestreckten Knie- und Fußmuskeln und in vorschriftsmäßiger Haltung mit nach außen gedreheten und gestreckten Fußspitzen so an, daß die Schwere des Körpers auf den Zehen zu ruhen kommt. Wenn dann, während der eine Fuß im Vorschreiten begriffen ist,

Halt!

befehligt worden ist; so wird der stehengebliebene Fuß auf den Zehen erhalten und an die erhobene Ferse desselben wird die Ferse des andern Fußes langsam angezogen, worauf sich die Schülerin, ohne die Haltung des Oberleibes zu verlieren, mit den Fersen langsam auf den Boden niederläßt.

Nach einigen Minuten der Erholung lasse man die Schülerinnen sich wieder auf den Fußspitzen erheben und auf das:

Rückwärts — Marsch!

eben so wie vorher vorwärts, auf den Fußspitzen rückwärts marschiren, wobei ebenfalls das Zurücktreten mit dem linken Fuße begonnen wird.

Der Geschwindschritt.

Hierbei gelten im Allgemeinen dieselben Regeln, wie bei der vorigen Schrittart, nur daß wegen des schnellern Fortschreitens der obere Körper mehr, als gewöhnlich, vorgeneigt wird, das starke Anziehen der Knie wegfällt, und diese merklich gebogen werden.

Um den Schülerinnen den richtigen Takt einzuprägen, zähle der Lehrer wiederholend: 1! 2! 3! 4!

Soll der gewöhnliche Schritt wieder eintreten, so wird befehligt:

Ordinär — Schritt!

Sollen bei dem gewöhnlichen und dem geschwinden Schritte die Schritte verkürzt werden, so befiehlt der Lehrer:

Eingezogen!

worauf der Schritt um die Hälfte verkürzt wird.

Auf das Commando:

Ausgeschritten!

wird das gewöhnliche Schrittmaß wieder angenommen.

Sollen die Schritte verlängert werden, so heißt es ebenfalls:

Ausgeschritten!

worauf die Schritte um ½ Elle verlängert werden.

Auf die abermalige Befehligung:

Eingezogen!

werden dieselben dann wieder um eben so viel verkürzt.

Der Trabschritt.

Auch bei dieser Schrittart, welche in einem Marschiren

im Trabschritte unter völliger Haltung des Trittes und Schrittes bestehet, gelten dieselben Regeln, wie bei den vorigen beiden Schrittarten.

Der Lehrer befiehlt:

Trabschritt — vorwärts Marsch!

Bei den beiden ersten Worten schließt die Schülerin den Mund fest und nimmt den Oberleib etwas vor; bei dem Worte: Marsch! tritt sie schnell mit dem linken Fuße an, setzt die Körperlast mehr auf den Ballen, als auf die Ferse und biegt die Knie ein wenig.

## Das Marschiren im Gliede.

Um mehr Abwechselung und Vergnügen in die Geheübungen zu bringen, kann der Lehrer mit den Schülerinnen das Marschiren im Gliede üben.

Hierzu gehört:

### 1. Das Richten.

Richten heißt, sich in regelmäßiger Stellung in eine Reihe aufstellen, so daß diese, sowohl in den Absätzen, als in den Schultern eine gerade Linie bildet.

Die Benennung Glied bezeichnet bei den gymnastischen Übungen eine Anzahl Schülerinnen, welche in gleicher Stirnbietung (Front) und Richtung, in einer Reihe, mit oder ohne bestimmte Zwischenräume aufgestellt sind.

Jedes Glied wird in zwei Hälften getheilt, welche man Flügel nennt, und weßhalb man der rechte und linke Flügel sagt.

Die an den beiden äußersten Enden des Gliedes Stehenden heißen Flügelschülerinnen. Die auf dem rechten Flügel Stehende ist die größte, die auf dem linken Flügel die kleinste der Schülerinnen.

Jede einzelne hat die richtige Richtung, wenn sie bei gehöriger Stellung und Kopfhaltung rechts blickend, mit dem rechten Auge nur die Brust der zweiten, zur Rechten nebeu ihr stehenden Schülerin, mit dem linken, etwas vorstehenden, Auge aber den Schein der ganzen Linie sehen kann.

Die ganze Linie ist vorschriftmäßig gerichtet, wenn sie so geordnet ist, daß man sich eine, über die Brust einer jeden Schülerin gerade weglaufende Linie (Richtlinie genannt) denken kann, und also die Brust einer Jeden weder etwas

mehr vor, noch zurückstehet, als die der andern und wenn man sich eine zweite, unten an den Füßen gerade hinlaufende, Linie (Standlinie genannt) denken kann.

Gedrängtheit darf im Gliede nie vorfallen; sondern eine jede Schülerin soll die gehörige Fühlung haben, wodurch zugleich dem Lassen einer Lücke vorgebeugt wird.

Die richtige Fühlung aber hat eine Schülerin, wenn sie, ohne die Arme vom Leibe entfernt zu halten, mit dem Ellenbogen derjenigen Seite, nach welcher hin die Richtung genommen worden ist, den der neben ihr stehenden Schülerin leise und locker berührt.

Um ein Glied zu bilden, bezeichnet der Lehrer der größten, oder der an der Spitze des rechten Flügels stehenden, Schülerin einen Platz, wo sie das Gesicht nach dem Lehrer gewendet, antritt, und an welche sich dann alle Schülerinnen, der Größe nach, zur Linken anreihen.

Haben die Schülerinnen das Richten auf der Stelle vollkommen inne, so übe der Lehrer mit ihnen:

## 2. Das Vorwärtseinrichten.

Dies geschiehet, indem er entweder die an der Spitze des rechten, oder die an der Spitze des linken Flügels stehende Schülerin, oder auch beide zugleich, drei oder sechs Schritte auf das Commando:

Punkte vor!

gerade aus dem Gliede auf den angedeuteten Punkt vortreten läßt.

Auf die Befehligung:

Richt euch — Marsch!

rückt dann das ganze Glied zwischen die beiden Punkte vor und richtet sich, worauf der Lehrer die etwa vorfallenden Fehler untersucht und verbessert.

Auf das Commando:

Rückwärts richt euch! — Marsch!

gehet das ganze Glied zurück, wobei ebenfalls der linke Fuß zuerst gerade rückwärts tritt.

Sind die Schülerinnen, ohne die Füße zu kreuzen, einige Schritte zurückgetreten, so heißt es:

Halt!

und die beiden an den Flügeln Stehenden treten nun wieder als Richtungspunkte vor.

Auf den Befehl:

Richt euch!

rückt das Glied wieder ein.

## Das Schließen oder Zurücken.

Das Schließen ist die Fortbewegung eines Gliedes auf der Fortsetzung derjenigen Linie, auf welcher dasselbe stehet. Das Zurücken wird nur auf kleinen Strecken angewendet, kann links und rechts geschehen, und wird jederzeit mit kurzen Seitenschritten und der Schnelligkeit des Geschwindschrittes ausgeführt. Es muß dabei genau Tritt gehalten und deshalb anfänglich der Takt des Schrittes durch Zählen 1—2—3—4— angegeben werden. Fühlung und Richtung gehet immer nach dem Flügel hin, wohin man schließt.

Auf die Befehligung:

Rechts geschlossen (zugerückt) Geschwindschritt — Marsch!

drehen die Schülerinnen den Kopf rechts, und treten, ohne Beugung des Knies und ohne die Stellung zu verlieren, auf das Wort:

Marsch!

mit dem rechten Fuße ungefähr ¾ Elle seitwärts, indem sie die Ferse des linken schnell an die des rechten Fußes ziehen und damit so lange fortfahren, bis:

Halt!

commandirt wird, worauf sie feststehen bleiben und den Kopf geradeaus wenden.

## Das Zwischenraumnehmen in geschlossenen Gliedern.

Soll ein geschlossenes Glied etwa zu Körperübungen ꝛc. Zwischenraum nehmen, so findet das Seitwärtstreten, links oder rechts auf folgende Weise Statt.

Der Lehrer befehligt:

Rechts Zwischenraum genommen — Marsch!

Bei dem Worte: Marsch! bleibt, wenn rechts Zwischenraum genommen werden soll, die an der Spitze des linken Flügels befindliche Schülerin stehen; die übrigen treten oder rücken auf die vorher beschriebene Weise rechts soweit seitwärts, bis eine jede von der neben ihr Stehenden so weit entfernt ist, daß sie mit dem Mittelfinger ihres aus-

gestreckten, linken Armes die rechte Schulter der links neben ihr Stehenden kaum noch berühren kann. Hierauf läßt sie den Arm wieder herab.

Soll rechts und links zugleich Zwischenraum genommen werden, so bestimmt der Lehrer eine oder einige Schülerinnen im Gliede (nie aber die beiden an den Flügeln stehenden) wie es ihm hinsichtlich des Raumes am vortheilhaftesten scheint, zum Richtpunkte für die andern und befiehlt: Rechts und links Zwischenraum genommen — Marsch!

worauf die den zum Richtpunkte dienenden Schülerinnen zur Rechten stehenden, rechts seitwärts treten und mit dem linken Arme auf die beschriebene Weise den Zwischenraum suchen und sich links richten; die dem Richtpunkte zur Linken stehenden Schülerinnen aber links seitwärts treten, den Zwischenraum mit dem rechten Arme suchen und sich rechts nach den stehengebliebenen richten. Nach erfolgter Richtung werden die Köpfe wieder gerade aus gedrehet. Alle diese Übungen sind leicht ausführbar und dienen nicht allein zur Belustigung, sondern gewöhnen auch an Ordnung und einen richtigen Blick.

### Der Gang zu Dreien. (Taf. I. Fig. 11.)

Durch ein solches Gehen zu Dreien, Hand in Hand, wird nicht nur der Gleichschritt, der von den Mädchen so selten beobachtet wird, befördert, sondern auch dem trägen, unstäten und schleppenden Gange abgeholfen, indem man ein Mädchen, das einen solchen hat, zwischen zwei mit lebhafterem Gange stellt und mit demselben verschiedene Tempo vornimmt. Der Gang könnte dadurch leichter und ungezwungener, die Gelenke biegsamer werden und für die Schwerathmenden einige Erleichterung eintreten.

## B. Das Laufen.

Wie das Gehen, so ist das Laufen eine der natürlichsten Leibesbewegungen, und im menschlichen Leben von vielfachem, allbekanntem Nutzen.

Als gymnastische Übung dient es nicht allein zur Stärkung der untern Glieder, sondern auch besonders der Brust und der Lungen und zur Beförderung der Behendigkeit.

## Vorsichtsmaßregeln beim Laufen.

Wie bei allen andern gymnastischen Übungen, so gehe man auch beim Laufen stufenweise zu Werke.

Man theile die Schülerinnen nach Alter, Größe und Kräften ein.

Man wähle zu den Laufübungen kühle Tage; am liebsten Tage mit Ostluft im Frühlinge und Herbste, oder helle Wintertage.

Man lasse die Mäntel vor dem Beginne der Übung ab- und nach ihrer Beendigung sogleich wieder anlegen.

Sobald die Schülerin erhitzt ist oder sich der Athem verkürzt, lasse man sie aufhören, den Mantel umnehmen und bis zu völliger Abkühlung herumgehen.

Nach dem Laufe darf sich keine Schülerin sogleich niedersetzen oder wohl gar auf den Erdboden niederlegen.

Das Trinken darf erst nach stundenlanger Zwischenzeit und auch dann erst nach dem Genusse eines Stückchen Brotes gestattet werden.

Nach der Übung lasse man die Schülerinnen **10** bis **15** Minuten, erst stärker, dann langsamer umhergehen.

Unter Beobachtung dieser Vorsichtsregeln können die Übungen im Laufen nie schädlich werden.

## Körperhaltung beim Laufen.

Brust frei heraus.

Oberleib so weit vorgebogen, daß die Füße im Fortschreiten immer als Stützen nöthig sind.

Oberarme an die Seiten fest angeschlossen.

Ellenbogen gekrümmt, so daß beide Theile des Armes hier einen spitzigen Winkel machen.

Arme nur wenig hin und her geschwenkt, damit die der Brust benachbarten Muskeln möglichst in Ruhe bleiben.

Knie bei jedem Schritte gestreckt.

Niedertritt weit mehr auf die Fußballen als auf die Sohlen.

Mund geschlossen.

Athemzüge langsam und regelmäßig.

## Die Rennbahn.

Auf jedem gymnastischen Übungsplatze sollte eine, wo

möglich abgemessene, Renn- oder Laufbahn sein. Der Boden derselben darf weder zu hart, noch zu fettig sein, um sowohl die Verletzung, als das Ausgleiten der Füße zu verhüten.

Für Anfänger ist ein sandiger Boden der beste.

Die Länge der Bahn hängt von dem Ermessen des Lehrers und den Kräften der Schülerinnen ab.

Die Breite der Bahn kann **25** Fuß betragen.

### Arten der Laufübungen.

Das Laufen wird geübt in Hinsicht auf:

Schnelligkeit,
Gewandtheit,
Dauer,
Abgemessenheit.

Aus diesen verschiedenen Gesichtspunkten entstehen auch die verschiedenen Arten des Laufes.

1. Der Schnelllauf oder gerade Lauf, der Schlängel- und Kreislauf.
2. Der Schlängel-, Spring-, Kreis-, Zickzack- und Hinklauf.
3. Der Langlauf, oder Lauf nach der Dauer.
4. Der Trablauf.

## Vorübungen.

Mit kleinen Anfängerinnen verfährt der Lehrer bei den Laufübungen eben so, wie bei den ersten Übungen im Gehen.

Er macht mit ihnen kleine Lustwanderungen und beschleunigt dabei seine Schritte so, daß die Schülerinnen gezwungen sind, zu traben.

Nach **2, 3, 4, 5, 6** u. m. Minuten setzt er ab, um zu ruhen, und beginnt dann von Neuem.

### Die zehn Minuten.

Sind die Schülerinnen einigermaßen eingeübt, so schreitet der Lehrer **10** Minuten in raschem Schritte vorwärts und wählt dann den durchschnittenen Raum zur Laufbahn.

Diese wird von Zeit zu Zeit mit den Schülerinnen durchlaufen und dabei dahin getrachtet, daß dazu immer eine Minute Zeit weniger gebraucht wird.

## Der Schnelllauf, gerade Lauf oder das Wettrennen in gerader Linie.

Jeder freie Platz, oder, wenn die gewöhnliche Rennbahn breit genug ist, gibt den Übungsraum dazu.

Die Länge des Laufes ermißt der Lehrer nach der Größe und den Kräften der Schülerinnen.

Gleich Große oder gleich Fertige laufen mit einander um die Wette.

Die Reihe der Laufenden richtet sich nach der Breite der Bahn.

Der Lehrer stellt sich an das Ende oder den Zielpunkt der Bahn und gibt mit der Hand oder mit einem Rufe das Zeichen zum Ablaufen.

Wer ihm zuerst die Hand reicht, oder ein, am Ziele aufgestecktes Zeichen zuerst erreicht, ist Siegerin.

## Der Schlängellauf.

Hiezu ist eine Schlängelbahn erforderlich. Eigentlich muß die Bahn förmlich ausgegraben sein; macht dieß aber zu viele Kosten, oder erlaubt es der Raum nicht; so kann eine solche Bahn durch Streuen eines Sandes von anderer Farbe, als der Boden ist, dargestellt werden.

Am wenigsten kostspielig ist die Anlegung einer solchen Bahn im Winter, wo der Boden mit Schnee bedeckt ist.

Der Lehrer läuft nämlich die Gestalt, welche er der Bahn geben will, im Schnee ab, die Schülerinnen folgen ihm im Trabe, und in kurzer Zeit ist die Bahn fertig.

Taf. I. Fig. **12** und **13** sind Muster einer solchen Bahn. Fig. **13** ist zweckmäßiger, aber auch schwieriger zu durchlaufen, weil sie in den beiden Spitzen ihres Vierecks ein schnelles Herumwerfen des Körpers nöthig macht, und was bei bloßen Kreisen nur nach und nach und ohne alle Schwierigkeit geschiehet, wird hier im plötzlichen Absatze übender und schwieriger.

Als Vorübung zum Schlängellaufe lasse der Lehrer die Schülerinnen mit einem Zwischenraume von **3** bis **6** Schritten, bei abwechselnden Gangarten oft im Kreise um sich herum marschiren, wobei er die beste Gelegenheit hat, die Fehler derselben im Gehen zu bemerken und zu verbessern, und wodurch sie, durch die Kreisbewegung in den Schlän-

gellauf eingeweihet, die erforderliche geschickte Drehung und Wendung des Körpers mit guter Haltung ausführen lernen.

Dann nehme der Lehrer etwa 6 bis 8 Schülerinnen vor, lasse sie in der Bahn auf 3 Schritte von einander treten und befehle:

Vorwärts — Marsch!

worauf dieselben zu gleicher Zeit ablaufen und zuerst den Schnelllauf ausführen.

Wer die Bahnränder übertritt oder von der Hinterschülerin einen leisen Schlag erhalten hat, tritt ab.

Die letzte auf der Bahn ist Siegerin.

### Der Schlängellauf auf die Dauer

kann einzeln geübt werden, indem immer eine Schülerin die Bahn mehrere Male nach der Uhr durchläuft, oder von mehreren, welche Zwischenraum und Schritt halten müssen.

Wer ermüdet ist, tritt aus der Bahn.

Siegerin ist wieder die letzte auf der Bahn.

### Der Schlängellauf um die Wette

kann nur von zwei Schülerinnen zugleich geschehen. Beide laufen von der entgegengesetzten Seite aus.

Ein Hut, ein Taschentuch, ein Kranz auf einer Stange ist das Ziel.

Auf das Wort:

Marsch!

beginnt der Lauf.

Wer das Ziel zuerst erreicht ist Siegerin.

Wer aus der Bahn tritt, stehet als Gefangene in der Mitte, bis die verschiedenen Paare den Lauf vollendet haben.

### Der Springlauf.

Diese Laufart dient besonders zur Beförderung der Gewandtheit.

Die Bahn muß mit Hindernissen versehen sein, welche übersprungen werden sollen.

Man wirft deshalb kleine Gräben auf, oder ziehet Springschnuren, die an locker in die Erde gesteckten Stäben befestigt sind, quer über den Weg.

Am besten dient zur Bahn des Springlaufes ein Platz,

der mit kniehohem Buschwerk, z. B. niedrigem Nadelholze ꝛc., auch hie und da mit kleinen Unebenheiten versehen ist.

Die Schülerinnen treten vor der Bahn in Linie auf, eine hinter die andere; jede Nachfolgerin läuft immer einige Secunden später ab, als ihre Vorgängerin, so daß eine jede 10 bis 12 Schritte hinter der andern zurück bleibt.

Fällt eine Schülerin im Übersprunge, oder stößt sie etwa eine Schnur ab, so muß sie dieselbe sogleich wieder in Ordnung bringen und zur Strafe auf der Stelle, wo sie gefallen, stehen bleiben.

### Der Kreislauf.

Der Lehrer stellt sich in die Mitte der Bahn und läßt die Schülerinnen abwechselnd, bald rechts, bald links herum laufen. Bei dem hierauf folgenden spiralförmigen Kreislaufe steigt die Schnelligkeit des Laufes immer mehr und die Größe des Kreises nimmt ab.

Durch diesen Lauf, der rechts und links geübt werden muß, lernen die Schülerinnen, selbst im raschesten Laufe, schnelle und kurze Wendungen nach beiden Seiten hin machen.

### Der Zickzacklauf.

Die Bahn zum Zickzacklaufe ist eckig und mit scharfen Winkeln versehen, so daß der Körper im Laufe schnelle und scharfe Wendungen machen muß. Taf. I. Fig. 14 und 15. Die sternförmige Bahn ist wegen ihrer vielen spitzigen Ecken in der Anlage etwas umständlich und daher vorzüglich als Schneebahn zu gebrauchen.

Das Verfahren bei dem Zickzacklaufe ist wie bei dem Schlängellaufe.

### Der Hinklauf.

Bei diesem Laufe schnellen sich die Schülerinnen mit einem Fuße fort, während der andere, Hängefuß genannt, entweder vorwärts gestreckt, oder mittelst der Krümmung des Knies zurückgelegt wird.

Auf die Befehligung:

Hinklauf!

Rechter (linker) Fuß gestreckt! (gekrümmt!)

Auf dem rechten (linken) Fuße vorwärts Marsch!

setzt sich die Schülerin auf die eben beschriebene Weise in Bewegung.

Dieser Lauf, der sowohl vor-, als auch rück- und seitwärts geübt werden kann, vervollkommnet besonders die Schnellkraft der Füße, und die Fertigkeit derselben, sich schnell und kräftig vom Boden abzustoßen und leicht und behende niederzuspringen.

### Der Langlauf, Schnelllauf nach der Dauer oder schnurrechte Dauerlauf.

Dieser Lauf, bei dem es besonders darauf ankömmt, wie lange Jemand läuft, ist eine der kräftigsten Übungen für die untern Glieder und die Brust. Man kann ihn von einzelnen oder auch von einer ganzen, mit Zwischenraum aufgestellten, Reihe Schülerinnen einüben lassen.

Anfänglich muß, um schnelle Ermüdung zu vermeiden, dabei nur langsam ausgeschritten, und nur nach und nach in eine schnellere Bewegung übergegangen werden.

Beim Laufen im Gliede mit Tritthaltung muß jede Schülerin, welche sich erschöpft fühlt, sogleich aus der Linie treten.

Wird mit Zeitbestimmung nach der Uhr gelaufen, so ist Siegerin, welche das Ziel am öftersten erreicht hat.

### Der Stablauf zu Dreien. Taf. I. Fig. 16.

Eine Abart des vorigen Laufes ist der Stablauf zu Dreien. Zwei im Laufe Geübtere fassen einen 4 bis 5 Fuß langen Stab bei den Enden; die eine mit der rechten, die andere mit der linken Hand, die dritte, welche eingeübt werden soll, faßt den Stab mit beiden Händen in der Mitte, die Nägel abwärts gewendet. Dann stellen sie sich sämmtlich zum Laufe bereit und laufen auf das Zeichen des Lehrers zusammen ab.

Die beiden geübtern Schülerinnen müssen dafür sorgen, daß die minder geübte sich nicht erschöpfe und gleichen Schritt halte.

### Der Trablauf.

Der Trablauf, dem Trabschritte fast völlig gleich, besteht in einem Marschiren im Trabschritte unter völliger Haltung des Trittes, Schrittes und der Linie des Gliedes.

Die Schülerinnen stellen sich anfänglich bald Paarweise in Gliedern hintereinander, bald in Linie auf und stehen

nicht dicht bei einander, sondern durch einen bestimmten Zwischenraum von einander getrennt.

Der Tact wird einige Secunden vor dem Ablaufe durch Klatschen mit den Händen angegeben.

Sehr zweckmäßig ist es, wenn die erstern Übungen unter Anfassung der Hände gemacht werden, und im Anfange immer nur ein Raum von 10 bis 20 Schritten durchlaufen wird, bis die Schülerinnen genau auf den Tact achten.

---

## Dritte Abtheilung.

### Das Springen.

Springen heißt: seinen Körper durch angestrengte Schnellkraft der Muskeln vom Boden auf durch die Luft fortschnellen.

Der Zweck des Springens ist Stärkung und Schnellkräftigung der untern Glieder, ja des ganzen Körpers.

Der Nutzen des Springens ist im gewöhnlichen Leben sehr bedeutend, denn wer eine Fertigkeit darin hat, der kann so wohl sich selbst, als auch Andern in mancherlei Unfällen und Gefahren höchst wichtige Dienste leisten.

In manchen Fällen, z. B. bei Feuersgefahr ꝛc. kann man oft allein durch einen Sprung sein Leben retten.

Bei dem Springen ist indeß große Vorsicht anzuwenden, denn durch die geringste Unvorsichtigkeit oder Übertreibung darin kann der Körper unheilbar verletzt werden.

Da überhaupt für das weibliche Geschlecht das Springen nicht von so großem Nutzen ist, als für das männliche, so soll hier nicht, wie es in der Gymnastik für Knaben geschehen ist, ausführlich davon gehandelt, sondern nur eine kurze Anleitung zu einigen nützlichen und zugleich belustigenden Springübungen gegeben weeden, die auch schon von kleinern Mädchen ausgeführt werden können.

### Vorübungen.

#### Der Hüpfgang.

Der Hüpfgang, eine Übung für die ersten Anfänger, dient zur mäßigen Anregung und allmähligen Steigerung

der Schnellkraft der Muskeln der untern Glieder und besteht in einem leichten, flinken Fortschreiten, bloß auf den Fußspitzen, wobei der Körper von jedem Fuße merklich gehoben werden muß.

### Der Hüpflauf.

Der Hüpflauf ist ein rasches Forthüpfen auf den Fußspitzen der wechselnden Füße, wobei der auftretende Fuß bei jedem Schritte einige Zolle vom Boden aufspringt.

Während nämlich der linke Fuß ein wenig aufhüpft, greift der rechte um einen Schritt vor, und faßt nur auf einen Augenblick den Boden, denn nun hüpft er sogleich auf, während der linke Fuß um einen Schritt vorgreift.

Durch dieses fortgesetzte Verfahren entstehet ein ununterbrochenes Forttanzen, durch welches die untern Glieder ungemein angeregt werden.

### Das Hüpfen.

Das Hüpfen bestehet in einem leichten, flinken Fortschnellen einzig und allein auf den Fußspitzen, in kurzen, schnell aufeinander folgenden, Fortsprüngen, ohne die Füße zu trennen.

Die Haltung hiebei ist: Brust heraus, Hände in die Seiten gestemmt, Beine ununterbrochen geschlossen.

### Der einfache Anschlag oder das einfache Anferse

ist, so wie

### Der Doppelanschlag

schon in der ersten Abtheilung beschrieben, gehört aber auch zu den Vorübungen im Springen.

### Der Kniehub.

Anstatt daß bei dem Anschlage mit den abwechselnden Füßen gegen das Gesäß geschlagen wird, verfährt man bei dem Kniehub ganz entgegengesetzt. Im Stillstehen wird nämlich ein Aufsprung gemacht, wobei die Knie so viel als möglich, gegen die Brust herausgezogen werden.

Die Haltung des Oberleibes dabei sei gerade, wenn auch etwas vorwärts geneigt; aber ein so starkes Niedersenken der Brust und des Kopfes, daß vielleicht das Kinn

von dem Knie berührt wird, ist durchaus als Fehler zu betrachten.

### Das Seitwärtswerfen der Beine.

Man verfährt hiebei folgendermaßen:

Die Schülerin stehet mit völlig gerader, fester Körperhaltung auf der Stelle fest, schnellt sich dann auf, und wirft die aneinandergeschlossenen gestreckten Beine nach einer Seite in die Höhe, je höher, desto besser, und sucht dann beim Niedersprunge genau ihren vorigen Stand wieder zu gewinnen.

Da dies nicht ganz leicht ist, so muß es auf die Dauer und rechts und links geübt werden.

Hat die Schülerin hierin die gehörige Fertigkeit erlangt, so versuche sie auch, die aneinandergeschlossenen Beine in einem Sprunge rechts und links zu schwingen und beim Niedersprunge wieder auf ihren gehörigen Stand zu gelangen.

### Der Heuschreckensprung.

Durch den Heuschreckensprung soll ein bestimmter Raum mit der mindesten Zahl von Sprüngen, Ferse beständig an Ferse geschlossen, durchgemessen werden.

Sollen die Sprünge schnell auf einander folgen, so ist diese Aufgabe nicht ganz leicht, da der Körper stets dabei im Gleichgewichte gehalten werden muß.

### Der Sprung im Reifen.

Diese Übung ist sehr leicht und belustigend. Man bedarf dazu eines Reifens, der nicht größer sein darf, als daß er, wenn man ihn neben sich stellt, bis an das Gelenk des Schenkels reicht und bequem zwischen den Beinen durchgerollt werden kann.

Die beiden Enden müssen $\frac{1}{4}$ Elle übereinander gehen und so schließen, daß keine ungleiche Erhöhung dadurch entstehet, auch müssen sie mit Draht umwunden sein.

Die Spitzen des Drahtes müssen umgelegt und zwischen beide verbundene Theile des Reifens hineingetrieben werden, damit sie den Händen nicht schaden.

Im Allgemeinen bestehet die Übung darin, den Reifen beim Aufspringen der Füße vom Boden unter sich wegzuschlagen.

Man kann dabei folgende Übungen anstellen.

### Durchschlag des Reifen von vorn.

Der Reifen wird mit beiden, nur 3 bis 4 Zolle von einander entfernten, Händen am unten liegenden Schlusse so umfaßt, daß die Springerin durch den Reifen siehet. Ohne von der Stelle zu gehen, hüpft sie mit beiden Fußspitzen zugleich, unter steter Wiederholung, vom Boden auf und schlägt bei jedem Aufsprunge den Reifen unter den Füßen durch über den Kopf weg *).

Der Reifen muß ganz hohl, ja nicht zu fest, in den Händen gehalten werden, weil er nur durch den Schwung seine Drehung erhält. Die Schwingung wird aber nur durch die Bewegung der Hände und Arme bewirkt. Man reißt nämlich dieselben in einem eirunden Kreise dicht vor dem Leibe von unten herauf, vor den Augen schräg aufwärts hinaus, indeß der Reifen hinter dem Rücken und über den Kopf weggehet; dann sinken die Hände von jener Stelle in einem Bogen zurück vor den Unterleib, wobei sich der Reifen vor der Springerin gegen den Boden hinab unter den Füßen wegschwingt.

Diese Bewegung der Arme in einer ovalen Linie, wobei dieselben einen freien Schwung nehmen, ist auch bei allen folgenden Übungen nöthig.

Die Brust muß bei dieser Übung frei heraus.

### Durchschlag des Reifen von hinten.

Die Hände halten den Reifen auf die nämliche Weise vor den Unterleib, schlagen dann denselben über den Kopf weg, hinter dem Rücken nieder, unter den Füßen weg, und wieder vorn hinauf.

Die vorher angegebene Bewegung der Hände findet natürlich bei dieser Übung in entgegengesetzter Richtung Statt.

### Durchschlag des Reifen im Laufen.

Der Reifen wird nieder vor die Füße gehalten, ein

*) Um bei dem Springen das Aufheben des Kleides mit dem Reifen zu verhüten, muß dasselbe unten mit einigen Nadeln zusammengeheftet werden. S. Taf. I. Fig. 17.

Fuß hindurch auf den Boden gesetzt, der andere sogleich aufgehoben, der Reifen gehet darunter weg und wird hinter dem Rücken aufgeschwungen, über den Kopf weg, wird er hinab vor die Füße ꝛc.

Dieser Sprung wird trabend und galoppirend eingeübt.

### Halber Durchschlag des Reifen, seitwärts von unten.

Die Springerin hält den Reifen mit seitwärts ausgestrecktem Arme wagerecht fest und schlägt ihn beim Aufsprunge unter den Füßen weg bis zur Höhe der Hüften hinauf, so daß sie dann mitten im Reifen stehet. Sie hüpft dann noch einmal auf, schlägt den Reifen wieder zurück unter den Füßen weg an seinen vorigen Ort, und streckt, wie vorher, wieder den Arm seitwärts.

### Ganzer Durchschlag von unten seitwärts.

Die Springerin hält anfänglich mit seitwärts gestrecktem Arme den Reifen neben dem Kopfe hoch hinauf, während der andere Arm dicht angeschlossen herabhängt. Die Hand schlägt den Reifen unter den Füßen weg, gehet unter Beugung des Armes an der Seite des Körpers hinauf, und wieder hoch hinaus, bis zur vollen Ausstreckung des Armes.

Diese Übung ist die schönste mit dem Reifen und für beide Hände.

### Ganzer Durchschlag, seitwärts von oben.

Die Bewegung des Reifen ist der vorigen gerade entgegengesetzt.

Der Reifen liegt anfänglich tief zur Seite bei schräg abwärts gestrecktem Arme; der Schlag gehet über den Kopf, dann unter den Füßen weg und wiederum aufwärts.

Diese Aufgabe ist nicht leicht und erfordert viele Übung.

### Der Sprung in der Schnur.

Diese sehr einfache Übung bestehet im Allgemeinen darin, daß man eine, an ihren beiden Enden mit den Händen gefaßte, Schnur bei jedem Aufsprunge unter den Füßen und über den Kopf weg schlägt.

Man bedarf zu dieser Übung einer hanfenen oder wol-

lenen, am liebsten mit Seide übersponnenen, Schnur, die an den Enden mit Griffen versehen, und so lang ist, daß, wenn die Schülerin in die Mitte derselben tritt, sie solche, die Enden derselben fassend, bis an die Hüften hinaufziehen kann.

Ist die Schnur nicht mit Griffen versehen, so muß dieselbe so lang sein, daß, wenn die Schülerin auf die Mitte derselben tritt, und sie bis an die Hüften hinaufziehet, die Enden zu beiden Seiten noch ½ Elle über die Hände herunterhangen.

Es gibt bei dieser Übung ebenfalls Durchschläge vor- und rückwärts.

Bei allen Durchschlägen vorwärts hängt anfänglich der Strick hinter den Füßen herab bis nahe am Boden; bei allen Rückschlägen dagegen vor den Füßen.

Der Körper wird gerade gehalten, die Arme sind gebogen nahe an den Seiten und haben wenig Bewegung; die Hände sind in der Höhe der Hüften, etwas nach vorn hinaus, und halten die Schnur so, daß die Nägel nach unten gerichtet sind.

Der Umschwung wird der Schnur durch die Drehung der Handgelenke gegeben.

Der Aufsprung geschiehet mit aneinander geschlossenen Fersen.

Bei der leichtesten Übung, dem:

### Einfachen Durchschlage vorwärts

schwingt die Schülerin die Schnur so, daß sie unter den Füßen weg, hinter dem Rücken hinauf, über den Kopf hinab, von Neuem unter den Füßen weggehet, und dies immer fort, ohne Anstoß, so lange man Lust hat. Taf. I. Fig. 18.

Bei dem

### Einfachen Durchschlage rückwärts

wird die entgegengesetzte Bewegung mit der Schnur gemacht, sie gehet nämlich von den Füßen vorn hinauf, über den Kopf hinab und unter den Füßen weg wieder nach vorn. Taf. I. Fig. 19.

Nach erlangter Fertigkeit hierin kann der einfache

Durchschlag vorwärts, wie bei dem Reifen, auch im Laufen, trabend und galoppirend geübt werden.

Will man diese Übungen noch vervielfältigen, so läßt man den:

### Einfachen, geraden und gekreuzten Durchschlag vorwärts

machen, und verfährt dabei folgendermaßen.

Beim ersten Aufsprunge wird die Schnur, wie vorher, unter den Füßen weggeschwungen; beim zweiten Aufsprunge kreuzen sich die Arme, so daß die linke Hand nach der rechten, und die rechte Hand nach der linken Hüfte gehet, und sich folglich die Schnur in der Luft wenden muß, ehe sie unter den Füßen durchgehet.

Dieselbe Aufgabe kann auch rückwärts eingeübt werden.

### Der Doppelschlag

bestehet darin, daß bei jedem Aufschnellen der Füße vor dem Niedersprunge die Schnur zwei Male unter den Füßen durchgehet.

Bei dem

### Wechselschlage

oder der Abwechselung mit einfachen geraden, mit gekreuzten und doppelten Durchschlägen, ist nichts weiter erforderlich, als eine gewisse Ordnung in die Reihe der Durchschläge zu bringen; so daß z. B. erst ein einfacher, gerader Durchschlag gemacht wird, dann ein doppelter, hierauf ein gekreuzter ꝛc.

### Die Wendung oder das Umdrehen

bestehet in der schnellen Verwandlung des einfachen Durchschlages von vorn in den von hinten, und umgekehrt, ohne die Bewegung aufhören zu lassen.

Man beobachtet dabei folgendes Verfahren:

Soll der Durchschlag von vorn in den von hinten verwandelt werden, so wird die Schnur in dem Augenblicke, wo sie über den Kopf nach vorn hinabgehen will, nicht unter den Füßen weggeschlagen, sondern an der rechten Seite weg nach hinten hinaufgeschwungen.

In demselben Augenblicke drehet sich die Springerin um und schwingt die Schnur, wenn sie durch den Seiten-

schwung die höchste Höhe erreicht hat, rückwärts über den Kopf hinab und unter den Füßen weg, wodurch sie denn natürlich in den Durchschlag von hinten gebracht worden ist.

Soll der Durchschlag von hinten in den entgegengesetzten verwandelt werden, so drehet sich die Schülerin, indem die Schnur von hinten her unter den Füßen hervorkömmt und vorn aufsteigt, mit Schnelligkeit um, und schwingt die Schnur aus jener Höhe vor sich nieder unter den Füßen weg.

## Der Sprung im Seile.

### Vorbemerkungen.

Zu den Springübungen im Seile ist ein, ungefähr **10** bis **12** Ellen langes, $\frac{3}{4}$ Zoll starkes, möglichst weiches, Seil erforderlich.

Das eine Ende des Seiles wird in einer Höhe von **3** bis **4** Fuß an einem Baumstamme oder feststehenden Pfahle befestigt.

Der Lehrer oder die Schülerin, welche dasselbe schwingt, tritt **12** bis **14** Fuß von dem Seile abwärts, und faßt dasselbe so, daß es zwischen der Hand, welche es hält, und dem Stamme einen Bogen bildet, der dem Boden ziemlich nahe kommt, ohne ihn zu berühren. Taf. I. Fig. **20**. Der Umschwung des Seiles kann *rechts* und *links* geschehen.

*Rechts* ist er, wenn sich die schwenkende Hand rechts, *links*, wenn sich dieselbe links herumbewegt.

In das Seil *treten* oder *springen* heißt, sich gehend oder springend auf die Stelle begeben, wo das herabhangende Seil dem Boden am nächsten ist.

*Vor* das Seil treten heißt, sich auf die Stelle begeben, vor welcher das geschwenkte Seil durchgehet.

Zu den Übungen im Seile muß ein ebener, wo möglich schattiger, Platz gewählt werden.

Da bei diesen Übungen das Seil nicht von der Springenden selbst, sondern von einer andern Person geschwungen wird, so hängt dieselbe nicht allein von sich selbst ab, sondern muß ihre Bewegungen genau nach den langsamern oder schnellern Schwingungen dessen, der das Seil hält, abmessen.

### Der Sprung im Seile.

Die Schülerin stellt sich auf den Platz, wo das Seil

beim Herabschwunge dem Boden am nächsten kommt. So oft das Seil sich ihren Füßen nähert, schnellt sie sich auf und läßt dasselbe unter den Füßen durchgehen.

Dieses Aufschnellen kann vor-, seit- und rückwärts geschehen.

Der Körper wird hierbei gerade gehalten und die Arme werden in die Seiten gesetzt.

Bei dem

### Hüpfsprunge im Seile

verfährt man eben so. Die Arme sind lang herab an die Seiten gedrückt; die Knie werden wenig oder gar nicht gebogen, und die Aufsprünge bloß durch die Schnellkraft der Fußspitzen so hoch, als möglich, gemacht. Taf. I. Fig. 21.

### Der Sprung mit Anschlagen oder Anfersen

unterscheidet sich von der ersten Übung nur dadurch, daß im Aufhüpfen die Füße bei jedem Aufsprunge an das Gesäß geschlagen werden.

### Der Lauf durchs Seil.

Die Schülerin stellt sich vor das geschwungene Seil und wartet den Augenblick ab, wo ihr das Seil am nächsten kommt, eilt ihm sogleich nach und läuft durch dasselbe, indem der Bogen sich vor ihr aufschwingt, so daß sie, ohne vom Seile erreicht zu werden, auf die entgegengesetzte Seite gelangt.

### Der Sprung durch das Seil.

Die Schülerin wartet genau den Augenblick ab, wo ihr das, ihr entgegenbewegte und vom Boden aufsteigende, Seil den Augen gleich hoch und am nächsten ist, dann schwingt sie sich auf und springt rasch über das entgegenkommende Seil, wenn es dem Boden wiederum am nächsten ist.

### Der Übersprung und Rückgang.

Das Seil wird rechts gedrehet, die Schülerin überspringt dasselbe und läuft auf derselben Seite hinaus, auf welcher sie hineinkam, an ihre vorige Stelle zurück.

### Der Augenblick im Seile.

Das Seil wird rechts bewegt; die Schülerin über-

springt dasselbe, so bald es von dem Boden weg ihr entgegenkömmt, wendet sich im Sprunge mit dem Gesichte und Leibe nach außen und läuft augenblicklich, ohne einen neuen Durchschlag abzuwarten, auf derselben Seite aus dem Seile auf ihren vorigen Platz.

### Übungen im Seile mit dem Reifen.

Bei jeder Schwingung des Seiles wird der Reifen nach der schon oben bei den Reifübungen gegebenen Anweisung durchgeschlagen, und zwar immer in gleicher Richtung mit den Seilschwingungen. Faßliche und leichte Übungen sind:

### Der Reifschlag von vorn.

Die Springerin stehet im Seile und siehet den Schwingungen desselben entgegen. Anfänglich hängt das Seil hinten an den Fersen der Springerin herab.

### Der Reifschlag von hinten.

Die Springerin stehet im Seile und hält anfänglich den Reifen vor die Füße, vor denen auch das Seil liegt. Im Augenblicke, wo das Seil aufwärts steigt, erfolgt sogleich der Reifschlag.

### Der Reifschlag seitwärts von unten.

Die im Seile stehende Springerin richtet das Gesicht gegen die Person, welche das Seil schwenkt; hat sie den Reifen in der rechten Hand, so liegt ihr anfänglich das Seil links am Beine, und so umgekehrt.

### Der Sprung im Seile mit der Schnur.

Bei jedem Umschwunge des Seiles wird die Schnur in gleicher Richtung unter den Füßen, und beim Doppelschlage doppelt weggeschwenkt.

Stand und Benehmen der Springerin, so wie die Übungen, welche vorgenommen werden können, sind unter der Überschrift: »Der Sprung in der Schnur« angegeben worden.

## Gesellschaftliche Springbelustigungen.

### 1. Der Kreislauf durchs Seil.

Zehn, zwölf oder noch mehrere Schülerinnen werden einzeln hinter einander aufgestellt und zwar hinter dem Seile.

Der Seilschwung ist links.

Die Springerinnen verfahren eben so, wie oben bei dem Laufe durchs Seil angegeben worden. Ist die erste durch, so muß bei jedem Umschwunge die nächste folgen, und gehet die letzte durch, so muß die erste wieder zum Durchlaufe angekommen sein.

Die Schülerinnen laufen also im Kreise, der am besten um den Pfahl gehet, an welchem das Seil befestigt ist.

Jede hält sich von ihrer Vorgängerin 2 Schritte entfernt.

Keine darf vor dem Seile zaudern oder seinen Umschwung leer lassen.

Die Übung kann mit und ohne Tritthaltung gemacht werden.

### 2. Der einfache Kreissprung durchs Seil.

Der Seilschwung ist rechts; die Schülerinnen stellen sich vor das Seil und machen unter der eben gegebenen Anordnung den oben beschriebenen Sprung durchs Seil.

### 3. Die Jagd.

Zur Seite der Vorspringerin stellen sich zwei geübte Schülerinnen, von denen die eine zu deren Rechten nach vorn gewendet, zum Übersprunge, die andere zur Linken, rückwärts gewendet, zum Durchgange unter dem Seile bereit ist.

Der Seilschwung ist rechts.

Die erste Schülerin macht den Anfang, die zweite folgt ihr sogleich, gehet unter dem Seile durch, überspringt dasselbe wieder, die erstere gehet wieder unter dem Seile zurück; dies wird fortgesetzt und es muß scheinen, als wenn beide einander verfolgten.

### 4. Der Zwillings- oder Drillingssprung.

Der Unterschied dieser Übung von dem oben beschriebe-

nen, einfachen Kreissprunge bestehet nur darin, daß nicht jede Schülerin einzeln springt, sondern bei jedem Umschwunge des Seiles ein Glied von wenigstens zwei oder drei Schülerinnen unter Handfassung den Durchsprung macht.

Die Reihe muß daher wenigstens aus zwölf bis funfzehn Schülerinnen bestehen.

Man macht den Sprung mit und ohne Tritthaltung.

### 5. Der Doppelkreis im Seile oder das Kreuzen.

Diese Übung ist die vereinte Ausführung des einfachen Kreissprunges und Kreislaufes.

Es werden zwei Reihen Springerinnen aufgestellt; die eine vor dem Seile zum Sprunge, die andere hinter demselben zum Laufe.

Die Bewegung beider gehet sich entgegen und in der Mitte des Seiles nebeneinander weg.

Der Springkreis hat zum Mittelpunkte den Baum oder Pfahl, an welchem das Seil befestigt ist; der Laufkreis die Person, welche das Seil schwenkt.

Die Übung kann mit und ohne Tritthaltung gemacht werden.

Der Doppelkreis im Seile ist eine der belustigendsten gymnastischen Uebungen.

### 6. Der Springlauf im Kreise.

Man bedarf zu dieser Übung zwei oder auch vier gleich langer, ungefähr $1\frac{1}{4}$ bis $1\frac{1}{2}$ Zoll starker, dauerhaft gearbeiteter Seile.

Jedes derselben ist an dem einen Ende mit einer Öse versehen, wodurch ein starker Riemen gezogen wird, der ebenfalls wieder durch einen starken eisernen Ring, der sich an einer, gut an der Decke *) befestigten, Ringschraube, welche leicht, ohne die geringste Klemmung sich um ihre Achse bewegt, befindet, gezogen und nach Belieben durch

*) Werden diese Übungen im Freien vorgenommen, so muß diese Schraube mit dem Ringe in einem starken Balken, der ebenfalls sehr gut, auf zwei noch stärkeren Säulen, die tief in die Erde gerammt werden, um während den Übungen durchaus nicht zu schwanken, eingepaßt sein muß, befestigt werden.

eine, darin befindliche, starke eiserne, Schnalle verlängert und verkürzt werden kann.

An jedem Ende der Seile, welches ungefähr, wenn sie gerade herunterhangen, 3 — 4 Fuß von der Erde entfernt sein dürfte, befindet sich entweder ein 1½ Zoll starker, 18 Zoll langer Stab (Taf. I. Fig. 22. c. d.) oder eine größere Öse, als die obige, welche ungefähr die Gestalt eines Steigbügels bildet. Taf. I. Fig. 22. a. b.

Da diese zum Umfassen mit der Hand bestimmt ist, so muß nicht nur der geradelaufende Theil derselben von festem, hartem Holze und übersponnen, sondern die ganze Öse selbst, so wie ungefähr die Länge von 3 — 4 Fuß hinauf auch das Seil, des bessern Haltens wegen, mit Leder überzogen, so wie von der Öse aufwärts von 6 zu 6 Zollen, das Seil mit einer kleinen, knotenartigen, ebenfalls mit Leder überzogenen und durchgenäheten, Wulst überzogen sein.

Ersteres verhindert das Auftreiben und Letzteres das Herabgleiten der Hände.

Sind die Seile mit Stäben versehen, so fällt die knotenartige Wulst und der Lederüberzug weg.

Bei dem Kreislaufe stellen sich 2, oder wenn 4 Seile vorhanden sind, 4 Schülerinnen, zugleich so weit von einander entfernt auf, daß jede das Seil seitwärts angezogen hält, und zwar so, daß beim Rundlaufe rechts der Stab mit beiden Händen gut umgriffen, bei Seilen mit Ösen aber die linke Hand den Griff von außen nach innen, die rechte aber, nach Verhältniß der Länge des Armes über der Öse mit gestrecktem Arme*) das Seil umgreift.

Nachdem die Schülerinnen diese Stellung eingenommen haben, befehligt der Lehrer:

Marsch!

worauf sie im Schritte im Kreise so herumgehen, daß das Seil stets straff angespannt ist.

Dann fallen sie aus dem Schritte in kurzen Trab, als wollten sie einander einholen, worauf jede sich durch abwechselnde Absprünge mit einem Fuße, Taf. I. Fig. 22. a. b. c. so viel als möglich, solche Sprungkraft gibt, daß sie

*) Derselbe ist anfänglich gestreckt, kann aber später dadurch gekrümmt werden, daß die rechte Hand sich der linken nähert.

sich erst im Bogen möglichst hoch aufschwingt, und sich beim Niederschwunge abermals durch einen wiederholten Absprung eine vermehrte Sprungkraft zu verschaffen sucht; oder, daß sie, abwechselnd im Kreise schwebend, sich in sitzender Haltung des Körpers, mit vorzüglich gut gestreckten Schenkeln und Füßen herum bewegen, Taf. I. Fig. 22. d. und sobald sich der Schwung nur im geringsten vermindern will, sich sogleich wieder durch einen neuen Aufsprung eine vermehrte und anhaltendere Schwungkraft zu verschaffen suchen müssen, bis sie endlich im Stande sind, mit einem Schwunge nicht allein den ganzen Kreis, sondern denselben auch, wieder von Neuem anfangend, zu durchschweben.

Bei der geringsten Ermüdung der Schülerinnen muß diese, sonst sehr nützliche, stärkende, und angenehme, Übung sogleich aufhören.

Das Seil darf nie in vollem Schwunge, sondern nur erst dann losgelassen werden, wenn sich die Schwungkraft desselben so vermindert hat, daß jede Schülerin im Stande ist, sich stehend zu erhalten.

---

## Vierte Abtheilung.

### Übungen im Wagehalten (Balanciren) des eigenen Körpers.

Wagehalten heißt: seinen eigenen oder einen fremden Körper im Gleichgewichte erhalten.

Nur von der erstern Art wird hier die Rede sein.

Das Wagehalten geschiehet entweder im Stillstehen oder im Fortgehen; im erstern Falle heißt es Wagestehen, im zweiten Wagegehen.

Die Übungen im Wagehalten des eigenen Körpers gehören zu den nützlichsten der ganzen Gymnastik.

Sie geben dem Körper Gewandtheit, Schnelligkeit und Biegsamkeit, den Gliedern und Muskeln Festigkeit, stärken die Nerven und härten sie gegen den Schwindel ab.

Auch im gewöhnlichen Leben gewähren die durch diese Übung erlangten Fertigkeiten mancherlei und großen Nutzen.

Viele kommen in die Nothwendigkeit, auf schroffen Pfa-

den, schmalen, an tiefen Abgründen hinlaufenden Wegen, auf schwankenden Stegen über hohen Ufer gehen zu müssen, wo der Unbeholfene verunglückt, der Schwache und Ungeübte vom Schwindel befallen wird und Gesundheit, ja oft das Leben einbüßen *) kann, während der in diesen Übungen Erfahrene, sich mit Muth und Besonnenheit aus dergleichen Verlegenheiten ziehet.

Die ersten Übungen werden auf dem platten Erdboden gemacht, dann auf dem Ruhebaume und zuletzt auf dem Schwebebaume, wovon weiter unten die Rede sein wird, wiederholt.

## Vorübungen.

Außer mehreren, im ersten Abschnitte bereits angegebenen, können nachstehende Vorübungen gelernt werden, durch deren öftere Anwendung besonders die Gelenkigkeit der Beine und Arme befördert wird.

Sobald diese Übungen mit dem rechten Fuße fertig gemacht, müssen sie ebenfalls mit dem linken vorgenommen werden.

Die Schülerinnen treten in eine Reihe und der Lehrer macht ihnen anfänglich vor, was sie thun sollen.

### Fußbewegungen.

Auf die Befehligung:

Rechtes Bein — auf!

hebt sich das Bein durch Beugung des Knies nach hinten hin und ist wagerecht neben dem untern Knie.

Auf das Wort:

Beigesetzt!

ziehet die Schülerin die rechte Ferse durch Streckung des vorher in Thätigkeit gewesenen Schenkels an die stehengebliebene wieder an.

Rechtes Bein gestreckt — vorn!

Das Bein wird nach vorn hoch hinausgestreckt. Die Fußspitze ist auswärts und gesenkt, ungefähr 1 Zoll, die Ferse aber 3 Zolle vom Boden erhoben. Knie und Fuß sind gestreckt; die Last des Körpers ruhet blos auf dem ohne Kniebeugung stehengebliebenen Fuße.

*) Wie oft kann man sich in Feuersgefahr nur noch durch das Überschreiten eines Balkens retten!

Gestreckt — hinten! oder: Zurück!

Der Fuß wird rasch und dicht an dem stehengebliebenen vorbei, durch Krümmung des Knies nach hinten hinausgestreckt, so daß die gesenkte, nach außen gedrehete, Spitze 2—3 Zolle vom Boden entfernt ist.

Gestreckt — rechts!

Der Fuß wird seitwärts rechts gestreckt.

Gestreckt — links!

Der Fuß wird seitwärts links gestreckt.

Vorn — auf's Knie!

Das Bein wird über das linke Knie geschwenkt, so daß es quer liegt.

In's Knie- — gelenk!

Rasch geschwenkt gehet das Bein quer in die linke Kniekehle.

Drehet das Fußgelenk!

Die Schülerin beschreibt mit der Fußspitze einen ganzen Kreis, der Fuß mag nach hinten oder nach vorn gestreckt sein.

Faßt die Ferse rechts vorn!

Die Ferse wird mit der rechten Hand vorn ergriffen.

Faßt die Ferse rechts hinten!

Die Ferse wird mit der rechten Hand hinten ergriffen.

Faßt die Ferse links hinten!

Mit der linken Hand wird der Absatz von hinten ergriffen.

Faßt die Ferse links vorn!

Mit der linken Hand wird die Ferse von vorn ergriffen.

Mit rechtem, gebogenen Knie und vorwärtsgestrecktem linken Schenkel — nieder!

oder kürzer:

Setzt euch!

Während die Schülerin das genannte Knie gemächlich beugt, wird der andere Schenkel scharf, wo möglich, wagerecht vorn hinausgestreckt, der Körper nach vorn gebogen und beide Arme ebenfalls dahin ausgestreckt, und so läßt sie sich, den Körper allein auf dem gebogenen Beine im Gleichgewichte erhaltend, ganz nieder.

Nur bisweilen darf bei dieser freisitzenden Stellung die Ferse des gestreckten Fußes den Boden augenblicklich berüh-

ren, wenn Gefahr da ist, das Gleichgewicht zu verlieren. Taf. I. Fig. 23.

Auf:

In die — Höh!

oder:

Stehet — auf!

erhebt sich die Schülerin langsam mit dem frühergestreckten Schenkel in derselben Körperhaltung, in der sie sich niedergelassen hat und ziehet dann die Ferse scharf an die stehengebliebene an.

Kniebeugung vorwärts!

Der eine Fuß bleibt mit gestrecktem Knie stehen, während der andere ungefähr einen Fuß weit gerade vorgesetzt wird, wobei die Ferse erhoben, das Knie ein wenig gekrümmt ist.

Kniebeugung rückwärts!

Ist die entgegengesetzte Übung von der vorigen.

Beugung nach vorn!

Das Knie des vorstehenden Fußes beugt sich etwas nach vorn, während der nach hintenstehende scharf gestreckt bleibt, dabei jedoch sich bis auf die Zehen erhebt. Taf. I. Fig. 24.

Beugung beider Knie nieder!

Das gestreckte Knie des nach hinten stehenden Schenkels biegt sich in seiner genommenen Lage allmählig so tief, daß es ziemlich den Fußboden berührt; dabei wird das Knie des vorstehenden Beines scharf gebogen (Taf. I. Fig. 25.) so daß der Fuß ebenfalls auf die Zehen zu ruhen kommt, bis sich der ganze Körper durch das Strecken der Kniemuskel wieder nach und nach in seine vorige Lage erhoben hat.

Diese Übung ist öfter vorzunehmen, jedoch darf dabei nie das Gleichgewicht verloren gehen.

Armbewegungen.

Linker Arm gekrümmt, rechter erhoben!

Die Schülerinnen stehen in der durch Fig. 4. dargestellten Haltung.

Beide Arme hangen anfänglich natürlich herab; die linke Hand erhebt sich allmählig mit ausgestreckten, an einandergeschlossenen Fingern, während sich der obere Arm etwas vorwärts beugt, der untere aber so gebogen wird, daß die Hand und der Ellenbogen in gerade Richtung zu stehen kommen.

Hierauf berühren die Fingerspitzen ganz leise und zwanglos die rechte Brust, und während dies geschieht, muß sich der rechte Arm gerade nach vorn strecken, so daß die Hand mit dem Ballen des Daumens abwärts gewendet und der Zeigefinger gestreckt ist. Die übrigen Finger werden ganz ungezwungen eingeschlagen und die Hand erhebt sich etwa $\frac{1}{2}$ Elle über den Kopf.

Aus dieser Lage gehet derselbe Arm ausgestreckt nach hinten. Auch kann die Hand, anstatt, wie eben beschrieben, nach oben, nach unten mit dem Zeigefinger zeigend, gestreckt werden. Taf. I. Fig. 26.

## Abwechselndes Heben und Senken des rechten und linken Armes.

In der gewöhnlichen Stellung des Körpers wird zuerst die rechte Hand mit gestrecktem Arme bis zur Höhe der Brust erhoben, und das Gelenke derselben gerundet, indem der Zeigefinger gestreckt, sich scharf nach der Brust hinwendet und sie ganz leise berührt, der Ellenbogen aber sich abwärts wendet und jener hierauf von der Brust nach dem Schlüsselbeine zu, also in gerader Linie aufwärts, sich fortbewegt.

Dieselbe Hand wendet sich aber etwas rechts, so daß sie mit der Spitze des Zeigefingers, wobei die übrigen etwas eingeschlagen sind, an den Kopf zu liegen kommt und zwar so, daß der kleine Finger in gerader Linie sich in der Nähe des rechten Auges befindet.

Auf die Befehligung des Lehrers wird der Arm gerade vorgestreckt und gehet dann wieder in seine vorige, herabhangende Lage zurück.

Mit dem linken Arme wird dies auf ganz gleiche Art geübt.

Bei abwechselnder Bewegung, die stets mit großer Genauigkeit ausgeführt werden muß, erhebt sich der eine Arm nach oben, der vordern Seite zu, während der andere die oben angegebene Richtung nach aufwärts nimmt.

Vervielfältigen kann man diese Bewegungen dadurch, daß man beide Arme zugleich aufwärts steigen und sich wieder senken läßt.

### Abwechselndes Strecken, Heben und Senken beider Arme.

Die Schülerinnen strecken beide Arme ganz gerade so vor, daß die gestreckten, mit den Spitzen aneinanderliegenden, Zeigefinger beider Hände nach dem Boden hinweisen, die übrigen Finger aber völlig zwanglos etwas einwärts gebogen sind. Dann erheben sich die Arme, während sich die Hände drehen, sich aber nicht trennen, und nach und nach wagerecht, endlich aber senkrecht über dem Kopfe zu stehen kommen, so daß die Spitzen der Zeigefinger gegen einander gerichtet sind. Taf. I. Fig. 26.

Soll die Übung beendigt werden, so bewegen sich auf den Befehl des Lehrers beide Arme gestreckt, langsam zur Seite in ihre frühere Lage zurück.

### Hebung beider Arme abwechselnd zur Seite.

Bei völlig ruhiger Körperhaltung streckt sich der eine Arm ganz langsam wagerecht aus, indeß der andere seine hangende Lage behält.

Soll abgewechselt werden, so hebt sich der eine Arm, während der andere, früher erhobene, in seine herabhangende Lage zurückgebracht wird.

Auch können beide Arme zugleich bewegt werden.

### Abwechselnder Schwung beider Arme im Halbkreise.

Ohne Biegung des Armes wird die rechte Hand mit dem kleinen Finger nach außen gewendet, so daß sie sich gegen die vordere Fläche des Schenkels bewegt.

In dieser Stellung wird dieselbe Hand nach vorn und links bis über die linke Hüfte gehoben und mit dem Zeigefinger, wenn die Hand und der vordere Arm eingebogen und der Ballen aufwärts gewendet ist, die Gestalt einer Linie von der Brust an bis zur Höhe der Schulter gemacht, so daß die Hand am Gesichte vorbeigeführt und der Arm wieder aus- und abwärts in seine natürliche Lage zurückgeführt wird.

Wird diese Bewegung abwechselnd gemacht, so gehet der linke Arm am Körper hinauf, während der rechte sich wieder senkt, die linke Hand aber berührt die Brust, indem die rechte wagerecht von der Schulter schwebt.

Diese Bewegung kann auch umgekehrt geübt werden.

Bei einer Verdoppelung derselben wird mit beiden Armen ganz nach der gegebenen Anweisung verfahren.

## Fuß- und Armbewegungen mit einander verbunden.

Sind den Schülerinnen die vorbeschriebenen Übungen geläufig, so lasse der Lehrer zuvörderst von mehreren zugleich, die in einem Gliede mit größerm oder geringern Zwischenraume aufgestellt sind, verschiedene Übungen mit den Füßen und Schenkeln zugleich machen und zwar abwechselnd mit in einandergeschlungenen Armen, oder mit Anfassung der Hände, wobei sich die Arme runden *).

Dann lasse der Lehrer die verschiedenen Armbewegungen machen, indem sich während derselben der Körper auf die Fußspitzen erhebt und im Gleichgewichte erhält.

Bei Taf. I. Fig. 28. wird der rechte Arm bis über den Kopf erhoben, der linke aber rundet sich nach unten, gerade so viel, als der rechte, der über dem Kopfe ist, indem die Schülerin die Fersen erhebt und sich mit Hülfe der Zehen auf dem Boden erhält.

Taf. I. Fig. 29. Die Schülerinnen heben und senken, wie es schon oben gesagt ist, abwechselnd beide Arme, während sich ein Knie stark beugt.

Taf. I. Fig. 30. Die Schülerinnen strecken beide Arme zugleich, den rechten nach vorn, etwas nach der rechten Seite, den linken nach hinten, etwas links seitwärts und der rechte Fuß wird $\frac{1}{2}$ Fuß weit so zurückgesetzt, daß er mit der Spitze auf dem Boden ruhet, wobei das Knie etwas gekrümmt sein muß.

Diese Übung kann auch auf folgende Weise gemacht werden:

Der rechte Arm wird gehoben und bleibt gerundet über dem Kopfe, indem der Zeigefinger gestreckt nach hinten gerichtet ist, der linke Unterarm aber wird gequert so zurück an das Kreuz gelegt, daß die ganze Hand mit dem Rücken daran zu ruhen kommt; zugleich tritt der linke Fuß mit ge-

*) Diese Übungen sind nicht allein für den Körper nützlich, sondern dienen auch zur Bildung des Geschmackes für das Anständige und Schöne.

streckterm Knie einen Fuß weit zurück, worauf er sich erhebt und seine Spitze nach außen gewendet ist. Taf. I. Fig. 31.

Taf. I. Fig. 27. Die Schülerin erhebt den linken Arm in runder Gestalt und richtet den Zeigefinger nach oben, indem der rechte Fuß 2 Fuß weit mit geradegestrecktem Schenkel und Fußgelenke zurücktritt, so daß die Spitze auf dem Boden ruhet und das linke Knie nach vorn gebogen ist. Der rechte Arm streckt sich in einiger Entfernung rückwärts von dem rechten Schenkel.

Will man die eben beschriebene Lage verändern, so krümmt man den rechten Ellenbogen ziemlich stark, dergestalt, daß die ganz natürlich eingeschlagenen Finger einige Zolle weit von der Stirn entfernt sind und nur der Zeigefinger gestreckt, nach dem Kopfe zu gerichtet ist.

Der linke Arm hängt natürlich herunter und die Hand richtet den gestreckten Zeigefinger nach dem Boden; die übrigen Finger sind natürlich eingebogen; das rechte Bein wird mit gebogenem Knie erhoben, wobei die Fußspitze scharf nach dem Boden zu gerichtet sein muß. Taf. I. Fig. 32.

Taf. I. Fig. 25. Nachdem der rechte Fuß wieder auf den Boden niedergesetzt ist, erhebt sich der linke Arm so, daß die Hand, den Zeigefinger über den Kopf nach hinten gerichtet und die übrigen Finger natürlich eingeschlagen hat, während die rechte Hand sich etwas tiefer senkt, so daß der Zeigefinger nach dem rechten Auge zu gerichtet ist. Indem nun mit den Armen diese Bewegung gemacht wird, bleibt der rechte Fuß fest auf dem Boden stehen, das Knie biegt sich aber vor, der linke Schenkel und das Fußgelenk desselben strecken sich so, daß die Fußspitze nur noch den Boden berührt.

Durch das Heben der Ferse biegt sich das rechte Knie bedeutend nach vorn und der linke Schenkel gänzlich im Knie, so daß die ganze Last des Körpers auf den Fußspitzen ruhend, sich allmählig nur auf dem linken Knie bis zur Erde niederläßt und eben so wieder erhebt.

Gruppen-Balancir-Stellung — linker Fuß bleibt stehen — rechter Fuß zurück!

Auf diese Befehligung bringt die Schülerin den rechten Fuß mit der Spitze nach außen allmählig so weit zurück, daß der Schenkel wagerecht so hinten hinaus zu liegen kommt, daß die Ferse eine gleiche Linie mit dem Knie bildet, wobei der Oberschenkel etwas nach hinten hinaus gedrückt wird.

Die Schulterblätter werden ganz besonders zurückgenommen, so daß die Brust so viel, als nur möglich, herausgehoben wird.

Beide Arme sind etwas gerundet und bilden einen Halbkreis; beide Hände sind gewölbt und die Fingerspitzen biegen sich zwanglos einwärts.

Auch können sich an beiden Händen die Zeigefinger und Daumen mit den Spitzen berühren, gleichsam, als hielten sie etwas Leichtes, während die andern Finger, ohne daß sie aneinandergepreßt anliegen, unvermerkt einwärts gebogen sind.

Die Hand derjenigen Seite, deren Schenkel zurückgebogen ist, wird etwas mehr nach dem Körper angezogen, etwa seitwärts mit dem Munde in einer Linie.

Die Hand derjenigen Seite aber, deren Schenkel stehen bleibt, befindet sich mit der Stirn seitwärts rechts in einer Linie.

Der erhobene Kopf siehet dabei frei und offen durch die Arme hinaus. Taf. I. Fig. 33.

Diese Übung kann anfänglich auf dem Boden auf dem platten Fuße, später auf der Fußspitze stehend und sich dabei drehend, dann im Vorwärtsschreiten und zuletzt noch auf einem Pfahle ausgeführt werden.

### Das Wagstehen auf einem Pfahle.

Man schlägt Pfähle in den Boden, so daß sie nur einen Fuß hoch hervorragen.

Das obere Ende eines solchen Pfahles darf nur 3 Zolle im Durchmesser haben.

Auf einem Fuße stehend wird zuerst auf demselben das Halten des Gleichgewichts geübt. Darauf kann der Lehrer auch mehrere der bereits angeführten Vorübungen auf demselben ausführen lassen.

Das Stehen auf einem Fuße, sowohl anfänglich auf dem Boden, als nachher auf dem Pfahle, leistet vorzüglich gute Dienste, wenn ein Mädchen die üble Gewohnheit hat, sich auf einem Fuße mehr zu halten, als auf dem andern, woraus sehr häufig eine schiefe Körperhaltung entstehet.

Die Übung muß natürlich auf dem geschonten Fuße vorgenommen werden.

Auch das Hüpfen auf einem Fuße ist in solchen Fällen von sehr guter Wirkung. Taf. I. Fig. 34. und 35.

## Das Wagegehen auf dem Ruhebaume.

Zu dem Ruhebaume nimmt man einen geschälten, aber unbehauenen Fichtenstamm, welcher am stärksten Ende nicht mehr, als $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Elle im Durchmesser haben darf.

Auf diesem lasse man zuerst die Schülerin nach allen Regeln eines guten Ganges gehen, erst langsam, dann immer schneller und endlich lasse man sie darauf die paßlichste der angegebenen Vorübungen und dann auch alle, jetzt folgenden, eigentlich für den Wagebaum bestimmten, Übungen vornehmen.

Besonders ist dabei auf gehörige Streckung der Knie und die Wendung der Fußspitzen nach außen zu sehen.

## Wagestehen und Wagegehen auf der Kante eines Bretes.

Ein, etwa 14 Fuß langes Bret wird der Länge nach so in der Erde befestigt, daß die obere Kante, auf welcher die Übungen vorgenommen werden sollen, ungefähr $\frac{1}{2}$ Elle hoch über den Boden hervorragt.

Auf dieser Kante sucht sich die Schülerin zuerst auf beiden, dann auf einem Beine stehend, im Gleichgewichte zu erhalten.

Zuletzt versuche sie das Gehen auf der Kante. Taf. I. Fig. 36.

## Das Wagehalten auf dem Wagebaume.

### Der Wagebaum. Taf. I. Fig. 37. a.

Der Wage- oder Schwebebaum ist ein wagerecht liegender, geschälter, geästeter aber nicht behauener, Fichtenstamm, der eine Länge von wenigstens 48 bis 50 Fuß und im Durchmesser ungefähr $\frac{3}{4}$ Elle hat.

Er ruhet zwischen zwei, stark im Boden befestigten, Säulen, so daß er genau hineinpaßt und wird mit zwei eisernen, durch die Säulen und den Baum selbst gesteckten Spindeln festgehalten, damit man ihn nach Belieben höher und niedriger stellen kann. Die ersten Säulen b. werden an dem starken Ende des Baumes angebracht, die zweiten c. etwas näher nach der Stärke, als eigentlich die Mitte desselben ausmacht.

Gewöhnlich liegt der Baum 2 bis 3 Fuß hoch von der Erde.

Will man ihn weniger schwankend haben, so stellt man die Säulen c. gerade unter die Mitte oder noch weiter nach dem spitzen Ende hin.

Der Boden muß wohl mit Sande bestreut werden, damit die Schülerinnen einen sanften Niedersprung haben.

## Haltung beim Stehen und Gehen auf dem Wagebaume.

Wenn nicht die Aufgabe selbst Ausnahmen bewirkt, so ist bei allem Stehen und Gehen auf dem Wagebaume folgende Haltung zu beobachten.

Gerade aufrecht.

Brust heraus.

Kopf nur so viel gesenkt, als nöthig, um den Schritt zu sehen.

Knie und Fuß bei jedem Schritte gestreckt.

Fußspitzen auswärts.

Tritt auf den hohlen Fuß.

Arme frei, wenn nicht besondere Stützung in die Seiten oder Überschlagung auf der Brust vorher bestimmt sind.

## Regeln bei den Übungen auf dem Schwebebaume.

Die Füße müssen bei dem Gehen auf dem Schwebebaume stark auswärts gesetzt werden, so daß sie mehr quer auf, als in gerader Richtung mit demselben stehen.

Der Niedersprung oder das Abspringen vom Baume geschiehet mit aneinandergeschlossenen Fersen, gekrümmten Knien und beiden, zu gleicher Zeit den Boden berührenden, Fußballen.

Bei sehr trockenem Wetter, wo die Oberfläche des Baumes gewöhnlich zu glatt ist, müssen die Schuhsohlen mit Kreide bestrichen oder durch Scharren auf einer nassen Stelle angefeuchtet werden.

Alle Übungen auf dem Schwebebaume müssen mit der größten Geduld und Behutsamkeit ausgeführt werden.

## Der Leitgang oder Versuch.

Diese erste Übung bestehet darin, daß die Schülerin an

der Hand des Lehrers einige Male mit völligem Anstande über den Baum gehet *).

### Der Freigang mit bewegten Armen.

Die Schülerin gehet ohne Leitung des Lehrers über den Baum, bewegt aber, um das Gleichgewicht leichter zu halten, die Arme.

Der Lehrer bleibt ihr zur Seite, beobachtet die Körperhaltung und Fußsetzung derselben und leistet ihr Hülfe, wenn es nöthig ist.

### Der Freigang mit ruhenden Armen.

Hat die Schülerin einige Fertigkeit erlangt, so schlägt sie beim Gehen auf dem Schwebebaume die Arme übereinander oder läßt sie herabhangen. Taf. I. Fig. 38.

### Der erschwerte Freigang.

Wenn die Schülerin fertig und mit Anstande, ohne Hülfe den Baum überschreiten und mit völliger Sicherheit in jeder Lage, bei verlorenem Gleichgewichte, ohne zu fallen, herabspringen kann; so erschwert man ihr das Gehen, indem man ihr Hindernisse in den Weg legt, z. B. Steine, die sie bald aufheben, bald überschreiten soll, oder ihr eine Ruthe bis zur Höhe der Knie zum Ueberschreiten vorhält. Taf. I. Fig. 39.

### Die Rückkehr und der Krebsgang.

Hat die Schülerin sich schon mehrere Male im Umdrehen auf dem dickern Ende des Baumes geübt, so versucht sie es, sich auf der Spitze umzudrehen und von da nach dem Anfange zurückzukehren.

Vermag sie auch dies, so gehet sie rücklings den Baum entlang.

### Das Ausweichen.

Zwei Schülerinnen betreten zugleich den Baum, die eine auf dem starken, die andere auf dem schwachen Ende; so einander entgegenschreitend begegnen sie sich in der Mitte

*) Anfänglich befehligt der Lehrer den Absprung, in der Folge aber nöthigt er die Schülerin dazu durch einen leisen Schlag.

des Baumes; ruhig setzen sie rechten an rechten Fuß voraus, daß sie fast quer über dem Balken stehen. Hierauf fassen sie sich, die eine an den Oberarm, die andere an den Seiten über den Hüften, oder sich beide einander an den Oberarmen, rücken Brust an Brust aneinander und drehen sich langsam um einander herum, indem eine jede mit dem linken Fuße den rechten gleichzeitig überschreitet, dann setzt jede den rechten Fuß hinter den linken etwas zurück und die Wendung ist gemacht. Taf. I. Fig. 40 und 41.

### Das Setzen und Aufstehen auf einem Beine und ohne Handgebrauch.

Mit vorgeneigter Haltung des Oberkörpers und vorgestreckten Armen biegt die Schülerin das eine Knie, während der eine Schenkel gestreckt, und die Spitze des Fußes abwärts gedrückt, sich an dem Schwebebaume herabläßt *).

Diese Übung wird bald mit dem rechten, bald mit dem linken Fuße vorgenommen.

### Der Handgang auf dem Schwebebaume.

Die Schülerin suche sich aus dem Sitze auf dem Schwebebaume auf den Händen in die Schwebe zu erheben, und, indem sie die Beine nach vorn streckt, sich auf den Händen fort zu bewegen, ohne mit einem andern Theile des Körpers den Baum zu berühren.

### Der Kampf während des Wagegehens oder die Abgewinnung des Gleichgewichtes.

Zwei Gegenüberstehende sollen sich durch leichte Schläge vom Wagebaume herabzubringen suchen.

Haben sie sich einander so weit genähert, daß sie sich gegenseitig die Schultern berühren können, so muß ihre Haltung folgende sein:

Der vorstehende Fuß auswärts und stark gebogen.
Der hintere Fuß quer auf dem Baume und stark gestreckt.
Die Arme breit auseinandergestreckt und etwas gekrümmt.

Die Schläge müssen mit der flachen Hand, und nur gegen die Hand, den Arm, die Schulter des Gegners ausgeführt werden und nie stark, sondern mehr drückend sein.

*) Der Lehrer muß bei dieser Übung immer neben der Schülerin auf der Seite sein, wo sie gemacht wird, um jeden Fall zu verhüten.

Hauptvortheile bei diesem Kampfe sind:

Das schnelle Zurückziehen der Hände, wenn die Gegnerin einen Schlag ausführen will, wodurch diese leicht aus dem Gleichgewichte kommt.

Das rasche Nachschlagen nach einem Fehlschlage der Gegnerin.

Das schnelle Zurück- und Vorbiegen des Oberleibes; das erstere nämlich beim Schlagen der Gegnerin, das letztere, wenn die Kämpferin einen Schlag beabsichtigt.

### Das Wagsitzen auf einem freiliegenden, runden oder cylinderförmigen Körper.

Man legt einen, nicht zu dicken, cylindrischen oder runden Körper, z. B. eine steinerne Flasche, eine Kugel ꝛc. auf den Boden und setzt sich darauf, indem man die Beine vorwärts ausstreckt und übereinander legt, so daß nur die eine Ferse den Fußboden berührt.

Zur Erschwerung der Übung kann man auch die Beine über einen Stock, der mit seinem untern Ende auf dem Schoße ruhet, kreuzen.

In dieser Lage nun, wo der Körper nur zwei Stützpunkte hat, sucht man allerlei kleine Beschäftigungen vorzunehmen, z. B. eine Nähnadel einzufädeln, seinen Namen auf ein Blatt zu schreiben, aus einem Glase zu trinken, ohne sich zu beschütten, auf verschiedene Weise die Arme zu bewegen, ein Licht zu putzen oder an einem andern anzuzünden ꝛc.

---

## Fünfte Abtheilung.

### Das Stelzengehen.

Diese ganz gefahrlose Übung macht dreist und gewandt im Halten des Gleichgewichts auf den Füßen, die sich dabei fast nur in einen Punkt endigen.

Auch ist sie als allgemeine Anstrengung der Muskeln und Bewegung im Freien nicht minder empfehlenswerth.

In manchen Ländern ist sie sogar unentbehrlich.

Das Stelzengehen darf nicht auf Treppen und gepflasterten Boden geübt werden.

Sandiger oder mit Rasen bewachsener Boden ist dazu am zweckdienlichsten.

Die Stelzenstangen dürfen nicht zu kurz sein, wie die auf Taf. I. Fig. 44.; auch dürfen sie nicht bis nur zur Achselgrube reichen, damit die Übende nie in Gefahr kommt, mit der Achselgrube darauf zu stoßen, sondern sie müssen bis über den Kopf hinausreichen.

Besser, als die gewöhnlichen Stelzen, wo der Fußtritt mittelst eines Zapfens in die Stange eingepaßt und durch einige Nägel befestigt werden, sind diejenigen, deren Fußtritt durch ein Band von starkem Eisenbleche, welches um die Stange gehet, indem es auf beiden Seiten mit Nägeln an den Seiten befestigt ist, festgehalten wird. Vorn tritt ein Nagel durch den Tritt in die Stange, ziehet man diesen heraus, so kann man den Tritt nach Belieben weiter hinaufstellen und ihn von Neuem befestigen und also auf diese Weise die Höhe des Trittes zu jeder Zeit verändern.

Für Anfängerinnen müssen die Tritte nicht höher, als einen Fuß über dem Boden befestigt werden. Indem sich die Schülerin auf beide Tritte schwingt, faßt sie die Stelzen so, daß die obern Enden hinter beiden Armen hinauflaufen und die Daumen vor- oder rückwärts nach unten zu gerichtet sind, die vier Finger aber die Stangen fest umgreifen. Die Arme werden fest angedrückt, der Oberleib gerade gehalten und die Schwere des Körpers ruhet gleichmäßig auf der Mitte der Tritte. Taf. I. Fig. 45.

Will die Schülerin auf einer und derselben Stelle hüpfen, so nimmt sie beim Stehen auf den Stelzen die eine behutsam unter dem Fuße weg, so daß der eine Fuß schwebend bleibt. Auf der andern, die sie fest unter den Fuß ziehet, hüpft sie beständig fort, indem sie den Fuß der Stelze, als den Stützpunkt stets so verrückt, daß sie dadurch das Gleichgewicht erhält. Taf. I. Fig. 46.

## Sechste Abtheilung.

### Das Schrittschuhlaufen *).

Das Schrittschuhlaufen ist eine höchst angenehme, die Gesundheit und Gewandtheit des Körpers befördernde, und in manchen Gegenden fast unentbehrliche Übung.

*) So schreibt Klopstock und nicht Schlittschuhe.

Dr. Frank in seiner medicinischen Policei versichert, als Arzt keine Bewegung zu kennen, die dem Körper zuträglicher sei und ihn mehr stärken könne, als der Eislauf. Reine Luft, stärkende Kälte, Beschleunigung des Umlaufs der Körpersäfte, Anstrengung der Muskeln — dies Alles muß auf Leib und Geist gleich wohlthätig wirken.

Daß das Schrittschuhlaufen sogar bis zur Ode begeistern kann, beweisen Klopstocks Gedichte: »Der Eislauf« und: »Die Kunst Tialfs.«

Die Gefahr dabei ist nicht größer, als bei den meisten körperlichen Übungen.

Es sichert dagegen vor vielen Gefahren auf dem Eise.

Knaben und Mädchen erlernen es sehr leicht, wenn sie nur frühzeitig gelenk gemacht werden.

Die Schrittschuhe sind allgemein bekannte Dinge und bedürfen daher keiner nähern Beschreibung.

Wir wollen daher hier zuerst von einer Vorrichtung, durch welche das Fallen bei dem Schrittschuhlaufen verhütet wird, und dann von den leichtesten Übungen darin, die jedes Mädchen treiben kann, reden.

## Beschreibung eines bei dem Schrittschuhlaufen anzuwendenden Fallschirmes*).

Diese, die Schrittschuhläuferinnen vor dem Fallen schützende, Vorrichtung bestehet aus einem glockenförmigen Weidengeflechte, welches am Boden **5** Fuß und oben an der Spitze, durch welche die Schultern des Frauenzimmers gehen, je nach der Breite desselben, **12, 14, 15** und mehrere Zolle im Durchmesser hat.

Der Korb muß von den Knöcheln bis zu den Schultern hinaufreichen und der obere Rand mit Roßhaaren oder Wolle gepolstert sein.

Der Korb wird über den Kopf angethan und mit Riemen an den Schultern befestigt, die Arme werden herausgezogen.

## Das Wagstehen auf Schrittschuhen.

Da es den Anfängerinnen sehr schwer fällt, auf ein

*) Aus dem nürnbergischen Correspondenten vom 5. Mai 1832 entlehnt.

Paar so schmalen Eisen zu stehen, ohne daß die Fußgelenke umknicken, so ist es zweckmäßig, sie mehrere Male im Zimmer den Versuch machen zu lassen, auf den schmalen Grundflächen der Schrittschuhe zu stehen und fortzugleiten.

Sie wird bei dieser Übung sogleich bemerken, daß es nöthig sei, die Beinmuskeln ungewöhnlich anzustrengen, damit die Füße nicht wanken, und wird in der Folge ihr Benehmen darnach einrichten.

### Das Gleiten auf beiden Füßen.

Die Anfängerin stellt auf dem Eise die Füße neben einander gerade aus, nicht nach auswärts gerichtet und neigt den Körper etwas vorwärts.

Der Lehrer schiebe sie dann im Rücken vorwärts, erst langsam, nach und nach geschwinder; dann gebe er ihr einen sanften Stoß in den Rücken, so daß sie allein fortgleitet, ohne gehalten zu werden.

### Das Gleiten auf wechselnden Füßen.

Hierbei neige sich die Schülerin ebenfalls etwas vorwärts, um nicht rücküber zu fallen, lege abwechselnd die Körperschwere bald auf den einen, bald auf den andern Fuß, jedesmal aber auf den, mit welchem sie fortgleiten will, und gebe mit dem andern, auswärtsgedreheten Fuße den Abstoß, worauf sie denselben sogleich wieder an den fortgleitenden anziehet.

Nach und nach muß der Abstoß immer kräftiger und die Gleitung dadurch länger werden.

### Der gerade Lauf.

Der streichende oder derjenige Fuß, auf welchem das Fortgleiten geschiehet, stehet fast gerade vor der Schülerin hinausgerichtet. Das Knie ist gebogen; die Last des Körpers legt sich ganz auf diesen Fuß, dann streckt sich der obere Körper, jedoch ohne alles Krümmen, über ihn hin. Der andere Fuß macht den Abstoß, indem er, um jenen zum schnellern Fortgleiten zu bringen, nahe hinter demselben auf das Eis tritt, sich mit aller Muskelkraft dagegen stemmt und dadurch den ganzen Körper vorwärts schnellt.

Der abstoßende Fuß wird hierbei stark auswärts gerichtet, so daß er mit der Bahn des streichenden im rechten

Winkel stehet. Nach vollendetem Abstoße ziehet sich dieser Fuß dicht an den streichenden an und kaum 1 bis 2 Zolle weit von der Eisfläche herauf.

Bei dem Fortgleiten des streichenden Fußes muß sich das Knie desselben nach und nach gerade strecken, und der obere Körper sich völlig aufrichten. Die Wirkung jedes Abstoßes muß gehörig abgewartet und die Füße dürfen nicht zu früh gewechselt werden.

Die obern Theile des Körpers dürfen sich nicht zu viel bewegen.

### Das Anhalten oder die Hemmung des Laufes.

Wenn die Schülerin ihren Lauf hemmen oder anhalten will, so setze sie die Füße nebeneinander, gleite so noch eine kleine Strecke fort und schneide dann, die Fußspitzen etwas hebend mit den hintern scharfen Ecken etwas in das Eis.

---

## Siebente Abtheilung *).

### Das Ziehen, Heben und Tragen.

Zur Anstrengung der Füße, Arme, des Rückens und der Schultern dient auch das Ziehen einer Last.

Ein grob gearbeitetes Wägelchen, mit vier ganz niedrigen Rädern versehen und mit Steinen beladen; ist zu diesem Gebrauch das einfachste.

Bestimmte man die Steine nach dem Gewicht, so bekäme man zugleich ein genaues Maaß für die Kraft. Taf. I. Fig. 47.

### Das Heben einer Last.

Zu dieser Übung bediene man sich eines Stabes, an dem von Zoll zu Zoll Einschnitte gemacht sind, in die ein Pfundgewicht gehängt wird, durch dessen Hin- und Herschieben die Last vermindert und vermehrt werden kann.

---

*) Die wenigen hier angegebenen Übungen dieser Art sind für Mädchen hinreichend; in der Gymnastik für Knaben ist weitläufiger darüber gehandelt.

Diese Übung stärkt sowohl das Handgelenk und den Arm, als auch den Rückgrat, ziehet die Schultern zurück und dehnt die Brust aus, besonders, wenn in beiden Händen ein solcher Stab gehalten wird.

Die Haltung bei dieser Übung ist aufrecht, mit hervorgehobener, ausgedehnter Brust. Durch die am Stabe nummerirten Abtheilungen können die Fortschritte in der Stärke des Armes genau bestimmt werden. Taf. I. Fig. 48.

### Das Heben.

Man wählt hierzu solche Lasten, die nicht beschädigen können, wenn man sie fallen läßt. Am besten nimmt man dazu mit Sande gefüllte Säcke, an denen als Handhabe ein Riemen befestigt ist.

Durch häufiges Aufnehmen und Niedersetzen wird das Rückgrat gestärkt. Taf. I. Fig. 49.

---

## Achte Abtheilung.

### Gebrauch der stummen Glocke (Dumb-bell) Taf. I. Fig. 1.

Folgende Übungen mit der stummen Glocke, einem höchst nützlichen Instrumente, dienen vorzüglich dazu, die Arm-, Schulter- und Brustmuskeln zu stärken und die Gelenke biegsam zu machen.

Die Bewegungen dürfen anfänglich nicht zu rasch und heftig gemacht werden.

Die Übungen mit einer Hand werden abwechselnd, bald mit der rechten, bald mit der linken vorgenommen.

### Uebungen mit einer Hand.

### Die Drehung.

In gerader Körperhaltung, Ferse an Ferse geschlossen stehend, faßt die Schülerin mit der rechten Hand eine Glocke, erhebt dieselbe mit gestrecktem Arme abwärts und schwingt sie kreisförmig.

### Das Ausschnellen.

Die Glocke wird so umfaßt, daß die Fingerspitzen nach dem Körper zu gerichtet sind; die Hand bringt dieselbe, vermittelst Streckung des Armes mit der Schulter in gleiche Höhe, bald gerade vor, bald seitwärts, und bewegt sich mit dem Unterarme abwechselnd, bald liegend nach der Schulter, bald ausschnellend gerade vorwärts, hoch, tief und seitwärts *).

### Das Ausschnellen von der Hüfte abwärts.

Die Schülerin hebt die Hand mit der Glocke bis in die Höhe der Hüfte, und läßt sie dann kräftig schnellend wieder hinunterfallen, so weit es der Arm nur erlaubt.

Diese Übung, welche vorzüglich dazu dient, die Schulter herabzuziehen, muß oft und schnell hintereinander wiederholt werden.

### Hochstreckung des Armes und Drehung des Handgelenkes.

Der Arm wird gerade in die Höhe gestreckt und die Glocke durch fortwährende Drehung des Handgelenkes in einem kleinen Kreise bewegt.

### Einfacher Kreis.

Die Hand drehet die Glocke so, daß die Fingerspitzen nach außen stehen, der gestreckte Arm beschreibt einen Kreis an seiner Seite, indem man das Gewicht aus seiner ursprünglichen Lage zuerst in dem Bogen nach vorn schwingt. Der Körper darf hierbei nicht wanken.

### Drehung beider Hände.

Wenn, in der Haltung Taf. II. Fig. 1. die Kugeln in den Händen gedrehet, die Knie gebogen, die Füße vor- und rückwärts gesetzt werden, so werden dadurch die Muskeln in stärkere Bewegung und Anstrengung versetzt.

### Das Ausschnellen.

Man hält die Glocken so gegen die Brust, daß die

*) Die verschiedenen Bewegungen, welche vorgenommen werden sollen, so wie das Ende einer jeden Übung, muß natürlich der Lehrer durch seine Befehligung andeuten.

Nägel der Finger nach der Brust und die Daumen nach außen zu liegen kommen; die Ellenbogen berühren fast den Leib; beide Glocken werden abwechselnd (Taf. II. Fig. 2.) oder zugleich kräftig gerade vorgestoßen und dann wieder in ihre frühere Lage zurückgebracht.

Man fährt auf diese Weise fort, oder macht jedem Vorschnellen einen Halt, während dessen sich die Hände, welche mit den Nägeln aufwärts gerichtet waren, nach unten wenden und in einem Halbkreise nach oben zurückkommen, worauf das Ausschnellen unverzüglich wieder erfolgt.

Das Ausschnellen kann auch schräg aufwärts, senkrecht aufwärts, schräg abwärts, tief, seitwärts ꝛc. geübt werden.

## Der Niederstoß.

Die Glocke ist so umfaßt, daß die Daumen der Hände nach vorn und die Nägel der Finger nach beiden Schenkeln zu gerichtet sind; beide Arme hangen an der Seite herunter.

Langsam erheben sich dann beide Hände bis in die Höhe der Schultern, von denen sie ungefähr 6 Zolle weit entfernt bleiben, während die Ellenbogen in gleicher Höhe nach hinten zu gerichtet sind.

Hierauf werden beide Hände zugleich kraftvoll so abwärts geschnellt, daß die Arme ganz ausgestreckt sind. Diese Übung, bei welcher der Körper seine gerade, aufrechte Stellung nicht verlieren darf, muß oft wiederholt werden.

## Das Dauerhalten.

Die Arme werden nach beiden Seiten ausgestreckt, so daß die Glocken senkrecht stehen, Taf. II. Fig. 1.

Die Schülerin bleibt in dieser Stellung, so lange es die Kräfte erlauben.

## Der Handschwung.

Die Glocken werden vor der Brust so zusammengebracht, daß sich dieselben berühren.

Die Daumen sind nach vorn, die Nägel der Finger sind nach unten gerichtet; die Ellenbogen stehen ungefähr 6 Zolle weit vom Leibe ab.

Rechts und links werden kraftvoll beide Arme ausgeschnellt, dann kehren sie in ihre frühere Lage zurück und beide Glocken werden zusammengeschlagen. Hiermit wird so lange fortgefahren, als der Lehrer es haben will.

Rück- und Vorwärtsschwingen beider Arme.

Die Arme werden gestreckt, die Hände bringen beide Glocken so weit hinauf, daß sie mit den Schultern in gleicher Höhe zu liegen kommen; die Daumen sind nach vorn, die Nägel aber so nach unten gerichtet, daß sich beide Glocken berühren.

Beide gestreckten Arme werden bald vor-, bald rückwärts geschwungen, während beide Glocken jedesmal scharf zusammengeschlagen werden. Taf. II. Fig. 3.

Der obere Theil des Körpers muß dabei etwas vorgebogen werden, damit sich die Schülerin nicht eine zurückgebogene Haltung angewöhne.

Eine andere Haltung bei dieser Übung zeigt Taf. II. Fig. 4.

---

## Neunte Abtheilung.

### Uebungen mit dem Stocke und am schwebenden Stabe oder am Recken.

#### A. Übungen mit dem Stocke.

Die Übungen mit dem Stocke werden von vielen erfahrenen Ärzten für die wirksamsten Mittel zur Beseitigung des nachtheiligen Einflusses anerkannt, den das immerwährende, gebückte Sitzen, vorzüglich bei Mädchen, auf die Brust und Wirbelsäule hat.

Man bedient sich bei diesen Übungen eines glatten, ungefähr 2 Ellen langen*) und $1\frac{1}{2}$ Zoll starken Stabes von schwerem, hartem Holze.

Der Körper neigt sich bei diesen Übungen etwas vor, die Schwere desselben ruhet mehr auf den Ballen und die Kniemuskeln sind gestreckt.

Die Schülerin hält den Stock an der rechten Seite so, daß sich das untere Ende desselben an der kleinen Zehe an-

*) Die Länge muß sich immer nach der Größe der Schülerinnen richten.

legt; der rechte Arm ist natürlich gestreckt; die Hand umgreift den Stock so, daß der Daumen nach innen, die gestreckten und an einander liegenden Finger aber nach außen angelegt sind, der obere Theil des Stockes jedoch ziemlich an der Schulter anliegt.

Auf die Befehligung:

Zur Seite hoch den Stock! Eins!

hebt die rechte Hand den Stock so hoch an der Seite hinauf, daß sie mit der rechten Schulter in eine Linie kommt.

Auf die Befehligung:

Zwei!

erhebt sich der linke Unterarm und legt sich quer über den Leib, während die linke Hand den Stock in der Mitte umgreift.

Heißt es:

Drei!

so verläßt die rechte Hand den Stock und gehet mit natürlichgestrecktem Arme in einer Entfernung von 3 bis 4 Zollen vom untern Ende des Stockes, herab und ergreift denselben so, daß ihn der Daumen von der dem Körper zunächst liegenden Seite umfaßt, und er leise an der Seite der Schülerin anliegt, die vier aneinandergeschlossenen, gestreckten Finger aber an der auswendigen Seite des Stockes angelegt sind.

Auf das Wort:

Vier!

gehet die linke Hand in ihre frühere, herabhangende Lage zurück.

## Kreisschwingung mit einer Hand.

Auf die Worte:

Vor — den Stock!

gehet die rechte Hand, welche den Stock fest umfaßt, mit gestrecktem Arme schnell hervor, so hoch, daß die Hand mit der Schulter in gleiche Höhe zu liegen kommt.

Einfacher Kreis rechts vorwärts!

Mit der rechten Hand wird dem Stocke ein Druck vorwärts gegeben, so daß der obere Theil desselben sich nach vorn neigt, sich sogleich nach unten hin fortbewegt und dicht am rechten Schenkel vorbei, an der Schulter wieder aufwärts in die frühere Lage zurückkehrt.

Durch einen neuen Druck der Hand durchläuft der Stock dann sogleich dieselbe Bahn noch einmal.

Durch des Lehrers:

Halt!

wird allemal die Übung unterbrochen und der Stock bleibt entweder so lange in der aufwärtsgerichteten Lage, bis die Schwingung vom Neuen zu machen oder bis:

Zurück den Stock!

befohlen wird, worauf er in die früher beschriebene Lage an die rechte Seite zurückgebracht wird.

Dieselbe Übung muß auch mit der linken Hand gemacht werden *).

Nachdem der Stock auf die bekannte Befehligung wieder mit gestrecktem Arme vorgebracht ist, spricht der Lehrer:

Einfacher Kreis rechts rückwärts!

Die Schwingungen werden nun in entgegengesetzter Richtung gemacht, d. h. der Stock wird anstatt früher vorwärts, jetzt zuerst rückwärts durch einen Druck der Hand nach unten gesenkt und so nahe, als möglich, bei dem rechten Schenkel vorbei, ohne Verzug wieder aufwärts geschwungen und ununterbrochen immer schneller in dieser Bahn kreisförmig bewegt.

Auch diese Übung wird mit der linken Hand vorgenommen.

Auf:

Kreisschwingung über den Kopf! — vor den Stock!

bringt die Schülerin den Stock mit gestrecktem Arme gerade so vor, daß die rechte Hand, welche den Stock zwar nach der frühern Beschreibung umfaßt hat, die Richtung desselben aber nicht aufwärts, sondern nach vorn genommen hat, so zu liegen kommt, daß dieselbe etwa 6 Zolle höher, als der Kopf stehet.

*) Der Kreis, welchen der Stock beschreibt, muß nicht allein regelmäßig und die von demselben durchlaufene Bahn nicht allein immer dieselbe sein, sondern sie muß auch so nahe, als möglich, am Körper vorbeigehen, ohne denselben zu berühren. Doch nicht allein Regelmäßigkeit, sondern auch Schnelligkeit und Dauer erfordert die Übung, und diejenige Schülerin ist die geschickteste, welche in der möglichst kürzesten Zeit den Stock in dem oben beschriebenen Kreise vier bis fünf Male durchschwingen kann.

Hierauf heißt es:

Von der rechten nach der linken Seite vorwärts

und der Stock wird nun in wagerechter Lage von der rechten nach der linken Seite immer schneller im Kreise herumgedrehet.

Wird ebenfalls mit der linken Hand geübt.

Auf die Befehligung:

Kreisschwingung über den Kopf von der rechken nach der linken Seite rückwärts!

findet die entgegengesetzte Bewegung Statt.

Ist auf die Befehligung:

Vor — den Stock!

der Stock mit gestreckten Armen wieder so vorgebracht, daß die Hand mit der Schulter in gleicher Höhe liegt, so heißt es:

Doppelkreis vorwärts!

Die Kreisschwingungen werden nach den schon oben aufgestellten Grundsätzen gemacht. Der erste Kreis beginnt indeß an der linken Seite vorbei und der Stock gehet, sobald er in seine erste Lage zurückgekehrt ist, ohne Verzug, so schnell als möglich, in den andern Kreis über, an der rechten Seite vorbei.

Ist diese Übung mit der rechten und linken Hand geläufig, so wird die entgegengesetzte, oder

Der Doppelkreis rückwärts

vorgenommen.

Von der Mitte aus — vor den Stock!

Die Hand läßt den Stock bis in die Mitte heruntergleiten, während sich der Arm scharf streckt, und die Hand in die Höhe der Schulter gebracht wird.

Doppelkreis vorwärts!

Die oben beschriebenen Kreisschwingungen finden auch hier Statt, weshalb der erste Kreis an der linken Seite vorbei beginnt (Taf. II. Fig. 5.) und sich an der rechten Seite heraufkommend wieder schließt.

Bei dieser Übung darf der Stock nicht zu fest gehalten, sondern nur zwischen dem Daumen und Zeigefinger gedrehet werden, während die übrigen Finger und der Ballen der Hand durch einen Gegendruck die Bewegung beschleunigen.

Hierauf wird

Von der Mitte aus, Doppelkreis rückwärts! befehligt, wonach der Stock zuerst rückwärts geschwungen und der Kreis an der rechten Seite vorbei gemacht wird.

## Kreisschwingungen mit beiden Händen.

Vor den Stock!

Indem die rechte Hand den Stock gerade vorbringt und einige Zolle durch die Hand gleiten läßt, umgreift die linke unmittelbar unter der rechten Hand den Stock, so daß ungefähr noch 2 bis 3 Zolle von dem Ende des Stockes vor der linken Hand abwärts hervorragen.

Hierauf heißt es:

Doppelkreis vorwärts!

Die Drehung der Hände und Schwingung des Stockes erfolgt abwechselnd, zuerst an der linken und, nach gemachtem Kreise, an der rechten Seite vorbei.

Es wird hierbei wechselweise eine Hand um die andere etwas geöffnet, ohne jedoch den Stock durchgleiten zu lassen. Taf. II. Fig. 6.

Auf das Wort:

Halt!

bleibt der Stock, ohne die Schwingung fortzusetzen, so lange aufwärts gerichtet, bis:

Zurück den Stock!

befehligt wird, worauf die linke Hand den Stock verläßt und zur Seite gehet, während die rechte denselben an die Schulter heranziehet.

Nach den schon oben angegebenen Grundsätzen können nun auch mit beiden Händen noch geübt werden:

Der Doppelkreis rückwärts,

Kreisschwingung über den Kopf vorwärts und

Kreisschwingung über den Kopf rückwärts ꝛc.

Am Schlusse dieser Schwingübungen befiehlt der Lehrer zuerst das Anziehen des Stockes durch:

Zurück den Stock!

und spricht sodann:

Front!

worauf die Schülerin Ferse an Ferse ziehet, den Stock durch die rechte Hand durchgleiten läßt und ihn an dem Schenkel und an der Schulter anziehet.

### Die gerade Hebung des Stockes

besteht aus sieben Bewegungen. Auf:

Eins!

erhebt die rechte Hand den Stock bis an die Hüfte und die linke gehet, während jene den untern Theil desselben von unten herauf links seitwärts bringt, dem Stocke entgegen, und bringt ihn so in die gequerte Lage, daß derselbe leise an dem Gürtel zu ruhen kommt, die Nägel von unten nach oben gerichtet sind und beide Hände den Stock so umfaßt haben, daß die Enden desselben 6 Zolle auf beiden Seiten herausragen.

Die Ellenbogen sind scharf gebogen und an den Seiten leise angelegt.

Zwei!

Die Arme werden möglichst weit gerade vorwärts gestreckt.

Drei!

Die Arme gehen mit Biegung der Ellenbogen wieder in die erste Lage zurück.

Vier!

Der Stock wird in die Linie der Augen gehoben.

Fünf!

Der Stock wird vorwärts gestreckt, so weit die Arme reichen.

Sechs!

Der Stock wird wieder bis in die Nähe der Augen zurückgebracht.

Sieben!

Der Stock wird mit gestreckten Armen über den Kopf nach hinten zu gehoben.

Diese Bewegungen werden darauf auch in umgekehrter Ordnung geübt.

Bei der ganzen Übung ist der Kopf frei aus den Schultern gehoben, das Gesicht gerade aus gerichtet und der Körper, mit Ausnahme der Arme völlig ruhig.

### Der Stock schräg zur Seite.

Der rechte Arm wird im Schultergelenke senkrecht aufrecht, der linke aber wagerecht seitwärts gestreckt, so daß der Ballen derselben Hand gegen die Erde gekehrt ist. Taf. II. Fig. 7.

Mit diesen Stellungen der Arme wird gewechselt, so daß der Stock bald rechts, bald links gehet.

Die Schultern müssen immer senkrecht bleiben und die Finger in ihrer Lage am Stocke geschickt wechseln.

### Der Stock senkrecht zur Seite.

Der aufwärts gerichtete Arm wird im Ellenbogen gekrümmt, damit der Stock senkrecht auf der andern Seite des Körpers zu liegen kommt.

Die Hand dieser Seite hängt senkrecht neben dem Stocke hinab.

Der Stock wird mit dem Daumen und Zeigefinger umfaßt.

Die Bewegung wechselt ebenfalls von der einen Seite zur andern.

Die Arme bleiben mit den Schultern immer in derselben Fläche.

Die Schultern werden gerade, der Kopf aber etwas rückwärts gehalten. Taf. II. Fig. 8.

### Der Stock zum Nacken.

Der Stock wird in beiden Händen, die Nägel abwärts vorgestreckt; dann gerade aufwärts bis über den Kopf gehoben.

Die Vorderarme werden möglichst rückwärts gebogen, so daß der Stock am Nacken hinabgehet.

Ohne die gerade Haltung des Kopfes und Körpers zu verlieren, läßt man den Stock öfters am Nacken auf- und absteigen. Taf. II. Fig. 9.

### Der Stock zum Rücken. Taf. II. Fig. 10.

Bei dieser Übung wird stets nur ein Arm gebogen, damit der Stock tiefer am Rücken herabgeführt werden kann. Der rechte Arm wird gebogen, so daß die Hand vor dem Gesichte und der Schulter stehet, und die linke Hand gerade abwärts an das untere Ende des Stockes gelegt ist.

Die rechte Hand wird dann über den Kopf, ohne ihn zu berühren, nach hinten, bis zur untern Rückengegend hinabgeführt; die linke folgt schnell den Bewegungen der rechten.

Darauf wird dieselbe Bewegung in umgekehrter Rich-

tung wieder nach vorn gemacht und mit den Händen gewechselt, so daß die linke über den Kopf weggehet. Auch kann man so abwechseln, daß der rechte Arm über den Kopf rückwärts, der linke vorwärts sich bewegt oder umgekehrt, der linke rückwärts, der rechte aber wieder nach vorn übergehet.

Da der Stock sehr oft den Händen entfällt, so muß man sich lange üben.

Die ruhige Haltung des übrigen Körpers darf nicht gestört werden.

Sehr zweckmäßig ist es auch, wenn der Lehrer oder eine andere Schülerin sich hinter die sich Übende stellt, den Stock, sobald er über den Kopf gedrehet ist, langsam herunterdrückt und dabei auf den Schulterblättern einen Druck anbringt. Taf. II. Fig. 11.

Hierdurch wird der Rückgrat gerade gehalten und im Selbstüben durchaus keiner Gefahr und schiefen Bewegung ausgesetzt.

## B. Übungen am schwebenden Stabe.

Ein 4 Fuß langer, $1\frac{1}{2}$ Zoll dicker Stab von trockenem festen Holze wird an beiden Händen mittelst eines Doppelseiles an einem in der Decke des Saales festgeschrobenen, starken, eisernen Haken gut befestigt.

Um das Zusammendrehen des Seiles zu verhüten, kann man dasselbe oben an Ringschrauben befestigen. Taf. II. Fig. 12.

Dies einfache Werkzeug kann in jedem Zimmer angebracht, leicht abgenommen und wieder angehängt werden, und gibt schon 6jährigen Mädchen und Knaben eine schöne Gelegenheit zu vielen nützlichen, gefahrlosen und angenehmen Übungen.

Da alle Theile des Körpers bei diesen Übungen gleichmäßig thätig sind, indem die obern Gliedmaßen sich mit den Händen am schwebenden Stabe halten, die untern aber die Last des Körpers größtentheils tragen und heben, so daß alle Bewegungen bald mit Beihülfe der obern, bald der untern Gliedmaßen gemacht werden; so können diese Übungen — natürlich wenn sie nicht übertrieben, sondern mit Vorsichtigkeit ausgeführt werden — nur heilsam für den ganzen Körper sein.

## Die Kniehebung.

Der Stab schwebt in der Höhe der Stirn; die Hände werden, den Schultern gegenüber, mit abwärts gewendeten Nägeln angelegt; Rücken- und Schultergegend werden ganz senkrecht, der Kopf etwas rückwärts gebogen, so daß der Stab gerade vor den Augen stehet; beide Fersen stehen in gleicher Linie und die Fußspitzen sind etwas auswärts gerichtet.

Dann werden die Knie vorgebeugt und die Fersen möglichst erhoben; die Stellung der Fußspitzen und des ganzen Oberleibes bleibt unverändert.

Die Übung muß oft wiederholt werden.

## Das Niederknien auf einem Fuße.

Der Lehrer hält den in der Höhe der Brust schwebenden Stab fest und etwas schräg, damit er nicht vorgehe.

Beide Hände werden mit aufwärts gewendeten Nägeln angelegt und beim Niederknien mit dem rechten Beine die rechte Hand und der rechte Fuß vorgesetzt.

Der linke Fuß bleibt gestreckt rückwärts, der rechte aber biegt sich im Knie fast bis zur Erde; der Körper hebt und hält sich größtentheils durch die Kraft der Arme, ruhet jedoch senkrecht auf dem rechten Fuße. Taf. II. Fig. 13.

Bis die Übung geläufig geworden ist, muß der Lehrer beim Wiederaufstehen dadurch helfen, daß er den Stab rückwärts ziehet.

Schwächliche Kinder müssen durch häufige Kniehebungen zu dieser Übung vorbereitet werden.

Das Niederknien zur Linken geschiehet umgekehrt auf ähnliche Weise.

Diese Übung ist vorzüglich für Mädchen heilsam, bei denen man Krümmungen des Rückgrates bemerkt.

## Das Niedersetzen auf die Fersen.

Der in der vorbeschriebenen Lage schwebende Stab wird mit abwärts gewendeten Nägeln gefaßt und beide Knie langsam eingebogen, als wollte man sich auf die Fersen setzen; diese aber heben sich merklich, ohne daß die Fußspitzen ihre Stellung verlassen.

Die Schülerin hebt sich ohne Aufschwung, besonders mit den Armen.

Durch Anziehen des Stabes kann der Lehrer auch hierbei behülflich sein.

### Das abwechselnde Setzen und Kien. Taf. II. Fig. 14.

Die am Boden sitzende Schülerin faßt den Stab, erhebt sich mit Hülfe der Arme, neigt den Körper vor, hebt die Ferſen, läßt sich auf die Knie nieder, hebt sich mit einem kleinen Schwunge wieder auf- und rückwärts, läßt sich zum Sitzen nieder, wiederholt diese Bewegungen öfter und behält dabei immer Gleiche der Ferſen und Fußspitzen am Boden, indem die Sohle nur immer im Augenblicke des Vor- und Rückwärtsbiegens die Erde berührt.

Anfänglich muß der Lehrer das zu starke Vor- und Rückwärtsfallen verhüten.

### Die Vorwärtsschwingung. Taf. II. Fig. 15.

Die Schülerin faßt den über dem Kopfe schwebenden Stab, gehet einige Schritte rückwärts, macht einen Sprung nach vorn, hält sich fest am Stabe, ziehet die Knie aufwärts, läßt sich schwebend zurückschleudern und setzt nun erst die Füße zur Erde.

Der Lehrer muß sorgfältig darauf achten, daß die Schülerin nicht los läßt und fällt oder zu früh auftritt.

### Die Rückwärtsschwingung. Taf. II. Fig. 16.

Bei vorher beschriebener Stabhaltung gehet die Schülerin etwas vorwärts, streckt den Körper nach oben stark vor und gibt sich den Schwung nach hinten durch starkes Biegen des Leibes nach hinten und Aufstämmen der Füße; diese werden gleichfalls aufgezogen, bis die Schwingung wieder zur ersten Stelle zurückkehrt.

### Die abwechselnde Vor- und Zurückschwingung.

Dies ist die vereinte Ausführung der beiden vorhergehenden Aufgaben.

### Hin- und Herschwingung ohne Wurf.

Die Schülerin beginnt entweder mit dem Vor- oder

Rückwärtsschwingen, hebt die Knie und überläßt sich dem natürlichen Schaukeln des Seiles, bis es still stehet *).

### Hin- und Herschwingung mit dem Wurfe.

Die Schülerin setzt dies Schaukeln durch starkes Schnellen der Füße in der Luft nach vorn und hinten fort, so lange sie Lust hat.

Man läuft alle Male erst rückwärts, macht noch einen starken Sprung von der Erde und fängt hiermit die Schwingungen an, während welcher die Erde nicht weiter berührt werden darf.

### Übungen am Reck.

Die meisten dieser Übungen lassen sich auch noch leichter am feststehenden Reck machen.

Taf. II. Fig. 17 und 18 zeigen das Vor- und Rückwärtsschwingen und die Gestalt des Recks, weshalb hier eine weitere Erklärung davon überflüssig ist.

---

## Zehnte Abtheilung.

### Das Klettern.

Klettern heißt, sich durch Fertigkeit und Kraft der Muskeln dem Zuge der Schwerkraft zuwider, an einem Gegenstande, der mit den Füßen nicht allein erstiegen werden kann, mit Händen und Beinen oder mit den Händen allein, hinaufarbeiten. Durch das Klettern werden die Muskeln der Arme und Beine außerordentlich erkräftigt, die Nerven gestärkt, der Muth erhoben, das Auge daran gewöhnt, furcht- und schwindellos in die Tiefe hinabzuschauen, und überhaupt der Mensch geschickt gemacht, sich und vielen Andern in vielen, oft in den größten, Gefahren behülflich zu sein.

Einige Übungen, die auch für Mädchen von dem größten Nutzen sind, sollen hier erklärt werden.

### Das Klettern auf der Holzleiter.

Als Vorübungen im Klettern können folgende Übungen auf der Holzleiter dienen.

---

*) Bei allen diesen Übungen ist es, besonders anfänglich, nöthig, daß der Lehrer die Hände der Schülerin mit den seinigen unterstützt.

Für die ersten Anfängerinnen ist eine Leiter von 12 bis 16 Sprossen hinreichend, bei Geübteren bedient man sich einer längern.

Anfängerinnen steigen auf die gewöhnliche Weise die Leiter hinan, setzen sich auf der erklimmten Stufe nieder und blicken um sich, damit sie sich an das Hinabblicken in die Tiefe gewöhnen.

Sie steigen mit verwendetem Körper hinauf und hinab, so daß der Rücken der Leiter zu gekehrt ist.

Sie gehen auf gewöhnliche Art auf und nieder, aber bloß mit dem Gebrauche einer Hand, erst der rechten, dann der linken.

Sie steigen die Leiter hinauf und hinab, indem sie etwas in dem einen Arme tragen.

Sie ersteigen die hintere Seite mit Hülfe der Füße und Hände.

Sie steigen, wie gewöhnlich, von vorn hinauf, schwingen sich um den einen Seitenbaum und kommen hinten herab.

Sie steigen hinten hinauf und kommen vorn herab.

Sie klimmen die Leiter auf der hintern Seite ohne Anwendung der Füße hinauf und herab.

Beide Hände ergreifen hierbei die bequemste Sprosse und heben den Körper gemeinschaftlich stark aufwärts; in demselben Augenblicke greift die eine Hand weiter zur nächst höhern, und ist diese ergriffen, so faßt auch die andere Hand zu ihr hinauf ꝛc. oder man greift mit der einen Hand rasch über die andere hinaus, so daß der Körper mit gestreckten Schenkeln herabhängt.

## Das Klettern am Knotenseile und an der Strickleiter mit hölzernen Sprossen.

Die Übung ist sehr leicht, da sich vermittelst der Sprossen und Knoten oder Kugeln so wohl die Hände, als Füße stützen, und ruhen können. Taf. II. Fig. 19 und 20.

Man besteigt diese, am obern Ende befestigten Leitern wie die gewöhnlichen Holzleitern; nur muß das Besteigen wegen des schwankenden Seiles mit mehr Vorsicht geschehen und man muß immer sicher sein, daß die Hände den Körper tragen, im Fall derselbe ausgleiten sollte.

Die Hände werden durch diese Übung an sicheres Fest-

halten, und die Füße an festes Auftreten auf schmalen und schwankenden Unterstützungspuncten gewöhnt.

Das Herunterlassen von einer solchen Leiter geschiehet entweder plötzlich, wenn sie nicht zu hoch ist, oder mit Untergreifen. Taf. II. Fig. 21.

## Uebungen an der Zapfensäule und auf der Schneckenleiter.

### Die Zapfensäule.

Ein 20 bis 30 Fuß hoher Baumstamm, der ungefähr 18 Zolle im Durchmesser hält, wird glatt abgeschält und in denselben werden Zapfen von hartem Holze, einen Zoll dick, nach vier Seiten hin so eingeschlagen, daß immer zwei einander gegenüber stehn, die gleichlaufenden Paare hervorragender Zapfen 3 Fuß über einander befindlich sind, in der Mitte dieses Zwischenraumes die andern kreuzenden Paare stehen und daß alle Zapfen 4 Zolle lang frei hervorragen.

Dieser Stamm wird fest in die Erde gerammt und der Platz um ihn herum entweder mit Stroh oder $\frac{1}{2}$ Elle hoch mit Sand bedeckt, damit die Schülerinnen bei etwaigem Herabfallen keinen Schaden leiden.

#### Das Spiralsteigen. Taf. II. Fig. 22.

Diese Übung bestehet darin, daß man, auf den Zapfen fußend, und an denselben sich festhaltend, bis zum Gipfel steigt, indem man, schneckenförmig umgehend, immer die beiden zunächst übereinander liegenden Zapfen mit Hand und Fuß berührt.

Steigt man links auf, so tritt der linke Fuß auf den ersten, $1\frac{1}{2}$ Fuß von Boden befestigten Zapfen, die linke Hand ergreift den in gleicher Seitenlinie zunächst 3 Fuß darüber befindlichen, mit abwärts gewendeten Nägeln; darauf stellt sich der rechte Fuß auf den ersten, mit jenem kreuzenden, 3 Fuß vom Boden befindlichen Zapfen, und die rechte Hand ergreift den zunächst darüberstehenden, so fort bis zur Spitze.

Hat man die letzten Sprossen erreicht, so gehet die Bewegung rückwärts, verhältnißmäßig eben so, wie aufwärts, wieder zur Erde.

Außerdem kann man an der Zapfensäule noch die

Durchbiegung unter dem rechten und unter dem linken Arme üben; beide Übungen sind aber mit Schwierigkeiten verbunden und für junge Mädchen etwas lästig, weshalb wir sie hier übergehen.

Das Klettern auf der Schneckenleiter. Taf. II. Fig. 23.

Diese Übung hat viel Ähnlichkeit mit der vorigen, ist aber fast noch leichter.

Die Anleitung dazu gibt die Abbildung selbst.

Durch die gewundene Haltung und das Ergreifen der sich kreuzenden Sprossen, werden die Muskeln der Arme und Hände sehr angestrengt, weil sie den sich stets rückwärts neigenden Körper halten müssen.

Ist die Höhe erreicht, so kann der Weg zurück gemacht werden, oder man läßt sich herunter, wie Taf. II. Fig. 24, da solche Leitern höchstens 18 Fuß hoch sind.

Will man auf der andern Seite heruntergehen, so muß zuerst die linke Hand und dann der linke Arm herübergesetzt werden.

---

## Elfte Abtheilung.

### Die ersten Anfangsgründe der Tanzkunst.

Ohnstreitig gehört das Tanzen zu den vortrefflichsten Leibesübungen, denn bei keiner andern wird so sehr darauf hingearbeitet, dem Körper und seinen Bewegungen Annehmlichkeit, der Stellung Leichtigkeit und Zierlichkeit zu geben, als beim Unterrichte im Tanzen.

Außerdem wird durch das Tanzen überhaupt der Weg zu einem wohlanständigen, äußern Benehmen gebahnt, weshalb es jungen Leuten sehr zu empfehlen ist.

Dadurch, daß das Tanzen allerlei, sowohl sanfte, als stärkere Erschütterungen, je nachdem man die Art der Tänze wählt, hervorbringt, ist es auch für die Gesundheit sehr ersprießlich.

Der ganze Körper wird dadurch in eine heilsame Bewegung versetzt, die Muskeln der untern Gliedmaßen werden

durch eine häufigere, zweckmäßige Anstrengung gestärkt und der Körper wird biegsam und behende.

Die berühmtesten Ärzte sind darin einverstanden, daß der gemäßigte Tanz ein treffliches Hülfsmittel für viele körperliche Übel sei.

Daß die Unmäßigkeit und Unvorsichtigkeit im Tanzen die schrecklichsten Folgen hat, ist leider ebenfalls zur Gnüge bekannt, daher ist auch bei den Tanzübungen, wie in allen Dingen, die goldene Mittelstraße anzurathen. Hier kann nur von den ersten Anfangsgründen der Tanzkunst, welche reine Leibesübungen sind, die Rede sein.

Zur weitern Fortbildung darin gibt es gute Hülfsmittel in Menge.

## Erste Stellung.

Die ersten Anfangsgründe des Tanzunterrichtes fangen mit Stellungen an, deren es fünf gibt.

Die erste Stellung ist bereits im Anfange der ersten Abtheilung erklärt und durch Taf. I. Fig. 4. versinnlicht.

Um diese Haltung recht beobachten zu können, und dabei das Gleichgewicht nicht zu verlieren, ist es gut, wenn man sich hinter einen Stuhl stellt.

Hat man Fertigkeit in dieser Stellung erlangt, so beuge man sich langsam in senkrechter Haltung, wie Taf. I. Fig. 25, hebe sich danach gleichfalls wieder und stelle sich auf die Fußspitzen, wie Taf. II. Fig. 26. gezeigt ist.

Bei dieser Übung und beim Auswärtsstellen der Füße muß durchaus keine Gewalt angewendet werden, weil dieselbe nachtheilige Folgen haben kann.

Das Biegen und Strecken der Knie ist nicht allein eine nöthige Vorübung zum Tanzen, sondern sie stärkt auch und macht gelenkig.

In den nächstfolgenden Stellungen ist die Biegung und Streckung dieselbe, wie in dieser Aufgabe.

## Zweite Stellung. Taf. II. Fig. 27.

Aus der ersten Stellung wird der rechte Fuß mit erhobener Ferse 1 Fuß weit zur rechten Seite, auf der Fußspitze geschliffen.

Die Knie und der ganze Körper müssen dabei gestreckt sein. Die Bewegung muß sowohl mit dem linken, als mit

dem rechten Fuße häufig vorgenommen werden, weil dadurch ein fester Stand erlangt wird.

### Dritte Stellung. Taf. II. Fig. 28.

Mit gestrecktem Fuße wird der rechte aus der zweiten Stellung in den Mittelpunkt des linken Fußes versetzt.

### Vierte Stellung. Taf. II. Fig. 29.

Wie der rechte Fuß aus der ersten in die zweite Stellung seitwärts geschliffen wurde, so wird aus der dritten ungefähr ein Schritt weit der rechte in gerader Linie vorwärts gestreckt.

Diese Stellung befördert den Gang; es ist indeß noch vorzüglich zu bemerken, daß das Vorwärtsgehen nicht von der dritten, sondern von der ersten Stellung ausgehen muß, weil sonst die Füße übereinander gesetzt würden, wodurch ein häßlicher Gang entstände, durch den selbst die Strümpfe beschmutzt würden.

### Fünfte Stellung. Taf. II. Fig. 30.

Aus der vierten Stellung wird der rechte Fuß nach der Spitze des linken gezogen, so daß die Ferse des rechten dicht neben der Spitze des linken Fußes zu stehen kommt.

Die Biegung in dieser Stellung wirkt besonders gut für die Schenkel und Hüften.

Auch sollen in diesen drei letztern Stellungen die Füße gewechselt werden, was hier bloß für den rechten Fuß bemerkt ist, weil man sich leicht angewöhnen kann, mehr auf dem linken Fuße zu stehen, als auf dem rechten.

Diese Übungen müssen sehr häufig geübt werden, weil sie zum Tanzen unumgänglich nöthig sind.

### Der Aufschwung. Taf. II. Fig. 31.

Nach der Kniebeugung, wie sie in der dritten Stellung erklärt worden ist, kann der Aufschwung gemacht werden. Die Füße werden dabei gewechselt.

Es ist eine Verwechslung der dritten Stellung, in der, wenn der rechte Fuß in derselben vorn stehet, der linke vorkommt, wenn die Füße in der Luft gewechselt sind.

Beim Aufsetzen der Füße müssen die Fußspitzen natürlich zuerst den Boden berühren.

### Das Schlagen der Beine (Battements). Taf. II. Fig. 32.

Auch bei dieser Übung muß man sich an einem Tische oder Stuhle halten.

Der rechte Fuß, der in der dritten Stellung stehet, wird aus derselben mit auswärts gedrehetem Knie so stark, als möglich, mit gesenkter Fußspitze gestreckt, und so hoch aufgehoben, daß der Körper seine gerade Haltung beibehält. Das linke Knie muß dabei steif und auswärts gehalten werden.

Der gehobene Fuß wird dann hinter den linken in die dritte Stellung gesetzt, man hebt ihn auf die angedeutete Weise wieder auf, stellt ihn vor den linken und macht diese Übung mit dem rechten Beine vierzig bis funfzig Male hintereinander; dann wendet man sich um und macht dasselbe mit dem linken Beine.

Der obere Theil des Körpers muß bei diesen Übungen beständig in guter Richtung gehalten werden.

### Die kleinen Battements. Taf. II. Fig. 33.

Diese Battements werden zur Verzierung vieler einfachen Pas im Tanzen angewendet.

Der rechte Fuß muß auf die Seite geschliffen, die Knie und der Körper müssen, wie in der zweiten Stellung, gestreckt werden. Der gestreckte Fuß wird alsdann nur ein wenig aufgehoben und stellt denselben vor und hinter den linken Fuß.

Der schlagende Fuß, den man nach und nach so schnell bewegen soll, daß 100 solcher Bewegungen in einer Minute gemacht werden können, darf den Boden nicht berühren.

Nur das Knie bewegt sich hier und der obere Theil des Beines bleibt, von der Hüfte bis zum Knie, ganz ruhig.

### Den Zirkel machen (Rond jambe). Taf. II. Fig. 34.

Auch bei dieser Aufgabe muß der rechte Fuß wieder in die zweite Stellung gebracht und mit dessen Fußspitze ein runder Kreis gemacht werden.

Der Punkt an der Fußspitze bezeichnet den Anfang des Zirkels und das Kreuzchen dessen Ende. Bis zum halben

Kreise muß das Knie gebogen, gut auswärts gedrehet und bei der andern Hälfte allmählig gestreckt werden.

---

## Zwölfte Abtheilung.

### A. Uebungen zur Stärkung und Beförderung der Biegsamkeit und Geschmeidigkeit des Körpers.

Das Hangen am Reck. Taf. II. Fig. 35.

Diese von den Ärzten sehr empfohlene Übung dient vorzüglich zur Stärkung der Arme.

Der Handgang auf dem Barren. Taf. II. Fig. 36.

Nachdem der Aufschwung, der ganz auf der Kraft der Armmuskeln beruhet, gemacht ist, und sich die Last des Körpers einige Minuten auf beiden Händen halten kann, versucht die Schülerin, sich bloß mit den Händen auf den Stangen fortzubewegen.

Die Windung unter dem Stabe weg. Taf. II. Fig. 37.

Ein etwa 7 Fuß langer Stab wird, um das Ausgleiten zu vermeiden, schräg und fest gegen den Boden gestellt, entweder in eine kleine Grube oder gegen eine Mauer.

Die Schülerin faßt ihn mit beiden Händen und stützt sich völlig darauf, der rechte Fuß stehet etwas vorwärts vom linken. In dieser Lage ziehet die Schülerin den Oberleib schief unter dem Stabe durch, ohne ihn jedoch aus dem Gesichte zu verlieren, bis der Körper auf der andern Seite in dieselbe Stellung gelangt.

Der Stab in einer andern Richtung. Taf. II. Fig. 38.

Durch eine solche Haltung des Stockes wird bei Fällen von ungleich hohen Schultern das hohe Schulterblatt eingedrückt, und kommt in gleiche Richtung mit dem andern.

Um eine richtige Haltung des Körpers zu bezwecken, kann in dieser Stellung das Gehen geübt werden.

### Das Läuten einer Glocke. Taf. II. Fig. 39.

Ein guter Erfolg läßt sich von dieser Übung besonders bei solchen Schülerinnen erwarten, welche eine Schulter oder Hüfte höher tragen, als die andere. Die Hand der niedern Seite muß dann immer höher gehalten werden, als die der andern. Anstatt einer Glocke kann man auch ein Gewicht anbringen, das leichter und schwerer gemacht werden kann.

### Die Windung unter dem Stabe weg. Taf. II. Fig. 40.

Ein Stab, welcher die Armlänge der Schülerin, von der Achselgrube bis zur Hand gerechnet, nicht übersteigt, wird gerade auf den Boden gestellt; die rechte Hand stützt sich, indem sich der Körper rückwärts biegt, bei etwas gestrecktem Arme mit den drei längsten Fingern darauf und der ganze Körper windet sich unter dem Arme weg. Der linke Arm ist dabei vorwärts gestreckt, der rechte stehet etwa ½ Fuß weit vorwärts, entfernt vom linken.

Wird beiderseitig geübt.

### Das Fußspringen.

Die Schülerin faßt mit der rechten Hand den linken Fuß und springt mit dem rechten Fuße hinüber.

Wird auch umgekehrt geübt.

### Der Fußkuß.

Der Fuß wird mit beiden Händen, oder bei schon erlangter Fertigkeit mit einer Hand ergriffen und unter Neigung des Kopfes an's Kinn gebracht.

Zweckmäßig ist es, wenn sich die Schülerin bemühet, ihren Körper in dieser Stellung einige Zeit im Gleichgewichte zu erhalten.

In der Folge kann versucht werden, die Fußspitze an's Kinn zu bringen, indem der Fuß von hinten heraufgezogen wird. Wird beiderseitig geübt.

### Der Umsprung.

Die Knie werden gebogen, die Schülerin springt auf

und drehet sich im Sprunge wenigstens einmal um ihre eigene Achse.

### Der Fußkreis.

Um den Fußkreis zu machen, erhebt die Schülerin, auf dem einen Fuße stehend, den andern ½ Fuß vom Boden und schwenkt diesen hangenden Fuß erst rechts, dann links und umgekehrt immer schneller in einem wagerechten Kreise um sich herum.

### Das Ausziehen eines Messers.

Die Schülerin stellt sich mit aneinandergeschlossenen Füßen, Ferse an Ferse, hin, sticht ein Messer an der rechten Seite, dicht bei der Zehe des rechten Fußes, senkrecht in den Boden und drehet sich, ohne die Füße zu verrücken, mit gebogenen Knien so weit links herum, daß sie das Messer mit der rechten Hand, die hinter den Kniekehlen herumgeführt wird, erreicht und ausziehet. Wird auf beiden Seiten geübt.

### Vermischte Übungen.

Die Schülerin fasse mit der linken Hand das rechte Ohr und suche den rechten Arm hindurch zu bewegen.

Leichter ist es, wenn das Ohr oben, als wenn es bei dem Ohrläppchen gefaßt wird. Wird von beiden Seiten geübt.

Die Schülerin legt z. B. einen Knopf, ungefähr einen Fuß näher, als ihre Körperlänge beträgt, vor sich auf den Boden; mit beiden Händen einen hölzernen Teller umfassend, sucht sie, sich auf denselben stützend, ohne nur im Geringsten die Füße vom Boden zu verrücken, die Nähe des Knopfes zu erreichen, um ihn endlich mit dem Munde aufzunehmen.

Hiebei darf aber, außer den Füßen und dem Munde, kein Theil des Körpers den Boden berühren.

Etwas schwieriger ist es aus dieser gestreckten Lage zurückzugehen, und sich wieder aufzurichten.

Die Schülerin sucht sich auf den Händen aus dem Sitze vom Boden in die Schwebe zu erheben. Indem sie die Beine nach vorn streckt, muß sie sich auf den Händen und Fersen fortbewegen, ohne mit einem andern Theile des Körpers den Boden zu berühren.

Die Schülerin erhebt sich in die Schwebe und gehet vor- und rückwärts, indem sie erst auf dem Boden stehet und sich dann soweit als möglich, beide Hände zwischen den Knien und Füßen auf den Boden setzend, in sitzender Stellung niederläßt. *)

Die Füße an einander, Ferse an Ferse geschlossen, tritt die Schülerin ganz nahe an eine Wand, rückt aber mit den Füßen allmählig immer weiter vorwärts, während der Kopf, bei Zurückbiegung des Körpers, an der Wand festangerückt bleibt.

Um sich ohne Handgebrauch zu setzen und wieder zu erheben, werden die Beine gekreuzt; die Schülerin hockt sich zusammen und setzt sich nieder, ohne aufzustoßen, und stehet dann eben so wieder auf.

Im Aufstehen macht sie links umkehrt, wenn das rechte Bein vorn war, und rechts umkehrt, wenn sich das linke vorn befand.

Durch diese Wendung hebt sich die Kreuzung.

Eine etwas schwierige Aufgabe ist es, auf dem Boden liegend, bei eingeschlagenen Armen, den Oberkörper zu erheben und endlich aufzustehen, ohne Hände und Arme zu gebrauchen; eben so, wie liegend auf dem Boden, sich in ganz gestreckter Körperhaltung aufheben zu lassen.

## B. Gymnastische Spiele und Belustigungen.

### Das Reiftreiben.

Diese Übung kann nur auf einem freien, geräumigen Platze vorgenommen werden. Der Reif wird wie ein Rad fortgerollt, und es kommt darauf an, ihn im Fortlaufen zu erhalten. Dies geschiehet dadurch, daß man ihn mit einem Stäbchen gehörig leitet, indem man durch einen fortdrückenden Schlag bald seinen Lauf befördert, oder ihn bald rechts, bald links drängt, damit er nicht umfalle.

Dann werden kleine Künste damit vorgenommen; man schleudert ihn z. B. vermittelst des durchgestochenen Stabes

*) Diese und die vorhergehende Aufgabe kommen auch bei den Übungen auf dem Schwebebaume vor.

in die Luft, und läßt ihn beim Niederfallen doch nicht aus seinem Laufe kommen ꝛc.

Man macht diese Übungen bald mit dem rechten, bald mit dem linken Arme.

### Das Kreiselspiel.

Dieses allgemein bekannte Spiel ist ebenfalls nützlich und besonders für kleine Kinder belustigend.

### Das einfache Ballspiel.

Auch dieses Spiel ist allgemein bekannt, weshalb hier eine Erklärung desselben wegbleiben kann.

Man kann folgende Veränderungen dabei vornehmen.

Der Ball wird senkrecht in die Luft geworfen und entweder mit beiden Händen, oder nur mit einer Hand abwechselnd, bald mit der rechten, bald mit der linken, gefangen.

Man wirft den Ball mit der rechten Hand und fängt ihn mit der linken, und umgekehrt.

Man wirft ihn schief und gehet ihm nach, um ihn, unter den eben angegebenen Abwechselungen, zu fangen.

Man wirft ihn gegen den Boden, daß er im Aufspringen gegen die Wand trifft, und fängt ihn, wenn er von da zurückprallt.

Man wirft ihn gegen die Wand und fängt ihn unter den oben angeführten Abwechselungen, entweder mit beiden Händen oder nur mit einer Hand.

Man wirft ihn gegen die Wand, daß er auf den Boden und von da in die Höhe prallt und fängt ihn dann.

Man wirft ihn unter dem rechten oder linken Schenkel durch gegen die Wand, mit der einen oder der andern Hand, oder auch rückwärts, rechts oder links, ebenfalls gegen die Wand und wiederholt dies mehrere Male, ehe man ihn fängt.

Man wirft ihn senkrecht auf den Boden und schlägt ihn beim Aufspringen mehrere Male wieder nieder, ehe man ihn fängt, oder man schlägt ihn beim Aufspringen gegen die Wand und fängt ihn dann.

Man läßt ihn senkrecht aus der Hand fallen und hascht ihn wieder, ehe er den Boden berührt.

Wenn Mehrere zusammen Ball spielen, so wirft man

ihn dem Andern zu, oder treibt ihn durch einen Schlag mit dem Ballholze oder einem Stocke in die Ferne, wo er dann gefangen werden muß ꝛc.

### Das Doppelballspiel.

Bei dieser Übung wirft man zwei Bälle, einen nach dem andern, mit der einen Hand gegen die Wand und fängt ihn mit der andern.

Sobald die fangende Hand ihren Ball hat, reicht sie ihn sogleich der werfenden zu, die unterdeß den andern Ball schon geworfen haben muß.

Auch kann man zwei Bälle gleichzeitig, mit jeder Hand einen, werfen und fangen, oder zwei bis drei Bälle abwechselnd mit einer und derselben Hand senkrecht in die Luft werfen und dann fangen.

Auch können sich zwei Schülerinnen, welche gegen einander über stehen und im Bogen werfen müssen, auf folgende Weise üben:

Die eine wirft den Ball schief gegen den Boden, die Gegenüberstehende fängt ihn und schlägt ihn wieder gegen den Boden, wo ihn dann die Andere fängt ꝛc.

Die eine wirft den Ball etwas schief gegen die Wand, so daß er gegen die unter einem rechten Winkel daran gränzende Wand und von da gegen den Ort der Mitspielerin prallt und diese ihn fängt, und so umgekehrt.

Beide Schülerinnen werfen zugleich ihre Bälle ab, die eine fängt den Ball der andern und beide werfen sich dann die Bälle sogleich wieder zu ꝛc.

Bei diesem Spiele müssen also beide Bälle abwechselnd, oder immerwährend zu gleicher Zeit einander kreuzend in der Luft sein.

Auch mehrere Schülerinnen können an diesem Spiele Theil nehmen.

### Das Schaukeln. Taf. II. Fig. 41.

Diese Übung für Mädchen ist bekannt; es sollte jedoch jedesmal, wie es die Zeichnung angibt, ein Netz angebracht werden, um das Fliegen der Kleider zu verhindern und vor dem Herabfallen zu schützen.

### Das Reifchenspiel. Taf. II. Fig. 42 und 43.

Es gehören hierzu einige leichte, hölzerne, mit Bande

umwundene Reife, die 8 bis 10 Zolle im Durchmesser haben müssen, und leichte, glatt geschabte Stäbe, welche um etwaige Beschädigung der Hand beim Auffangen des Reifchens zu verhüten, mit einem über der Hand angebrachten, 5 bis 6 Zolle lange Querholze versehen sein müssen.

Die Spielenden stehen 8 bis 10 Schritte im Kreise von einander entfernt.

Der Platz muß frei, wo möglich erhöhet und die Luft muß ruhig sein.

Der Reif wird dann von der einen Spielerin der andern mit dem Stabe zugeworfen und diese fängt ihn auf ihrem Stabe ꝛc.

Will sich eine Schülerin hierin üben, so wird der Reif in gerader Richtung in die Höhe geworfen und entweder schon beim Herabfallen, oder erst, wenn er die Erde berührt, wieder auf den Stock genommen.

Geübtere können dies Spiel auf folgende Art üben:

Eine jede hat in der rechten und linken Hand einen Stock; mit der rechten wird ein Reif geworfen, indeß die linke einen andern, von der Mitspielerin geworfenen fängt, so daß sie sich der Reihe nach in der Luft durchkreuzen.

Die Spielenden stehen hierbei nicht im Kreise, sondern in gerader Linie und kehren zur Erleichterung des Körpers, der öfters zum Seitwärtsbiegen genöthigt ist, die Füße stark auswärts.

Die am Ende der Reihe stehenden Spielerinnen sind nur mit einer Hand thätig.

Das beständige Neigen und Aufrichten des Körpers, so wie das häufige Vor-, Rück- und Seitwärtsspringen, welches hierbei Statt findet, bringt den ganzen Körper in starke Bewegung, und ein schwacher Arm wird durch die Kraft, welche der Schwung erfordert, noch mehr, als beim Ballspiele gestärkt werden.

## Das Ringwerfen.

Von der Decke des Zimmers oder von einer ähnlichen Vorrichtung, wie in der folgenden Übung beschrieben wird, hängt an einer Schnur ein Ring. An der Wand oder an einer Säule ist ein Haken ungefähr 2 bis 3 Ellen hoch befestigt, so daß die Schnur mit dem Ringe ohne starke Anspannung bis zu dem gegenüber befindlichen Haken reicht.

Da nun der Ring so geworfen werden muß, daß er in den Haken einfällt und darin hangen bleibt, so ist vorzüglich der richtige Standpunkt und der Ort, wo der Haken gegenüber befestigt ist, genau zu berücksichtigen. Der Ring, welcher wie ein Pendel einen Bogen beschreibt, muß aufsteigend neben dem Haken den Bogen endigen und beim Zurückfallen darauf hangen bleiben.

Das Stechvogelschießen. Taf. II. Fig. 44. a. b. c. d.

Dieses angenehme Spiel kann selbst schon von den jüngsten Mädchen geübt werden und dient besonders zur Schärfung des Augenmaßes.

Auf zwei, 6 Ellen hohen, 3 Ellen weit von einander in die Erde gerammten, Säulen, ruhet ein langes Querholz oder eine Latte (c), an welcher in der Mitte an einem Haken eine 5 Ellen lange Schnur befestigt ist, deren unteres Ende am Stechvogel festgeknüpft wird, so daß es genau in der Mitte, 1 Elle vom Boden zu hangen kommt. b.

Der Stechvogel ist ein gegossenes Eisen in Form eines fliegenden Vogels, mit sehr spitzem Schnabel, ungefähr 6 bis 8 Pfunde schwer; oft ist derselbe auch von Holz und dann, um ihm die nöthige Schwere zu geben, mit Blei ausgegossen und an dem Kopfe statt des Schnabels, mit einem spitzigen Eisen versehen. Mitten auf dem Rücken des Vogels befindet sich ein Haken oder ein Ring, an welchem die Schnur, woran er hängt, befestigt ist. An der mittlern Spitze des Schwanzes ist ebenfalls ein Häkchen fest gemacht, um an denselben einen kurzen Faden zu binden. Das Ziel ist eine gewöhnliche, weiß angestrichene Scheibe, mit Zirkeln und Nummern, die an einem, in der Erde befestigten, Pfahle, der gerade so vor dem Vogel stehet, daß derselbe im Fluge die Mitte berühren muß, befestigt ist. d.

Die Schülerin tritt hinter den Vogel in fester Stellung an. Der linke Fuß stehet quer und die rechte Ferse ist dicht an den Knöchel desselben angeschlossen. Die Knie sind natürlich angezogen; der Oberleib ist schmal gemacht; Daumen und Zeigefinger ergreifen den am Schwanze des Vogels befindlichen Bindfaden und ziehen ihn straff zurück; das rechte Auge sucht Spitze oder Schnabel und Ziel genau in eine Linie zu bringen. Glaubt die Schülerin das richtige Ziel gefunden zu haben, so läßt sie durch bloßes Öffnen der bei-

den Finger den Bindfaden los und der Vogel schießt nun der Scheibe zu. a.

Der Vogel darf nicht geworfen oder geschleudert werden, weil er sonst im Fluge nicht die gerade Linie halten und also auch nicht in der Mitte der Scheibe einstechen würde. Ist der Schnabel wieder aus der Scheibe gezogen worden, so fliegt der Vogel zurück und man fängt ihn beim Stande wieder.

## Das Bogenschießen.

Auch diese Übung, welche indeß nur unter Aufsicht des Lehrers vorgenommen werden muß, ist belustigend und schärft das Augenmaß.

Man bedarf dazu eines, ungefähr 2½ Ellen langen, aus dem Stamme einer jungen Rothbuche oder aus Ahornholze gefertigten, Bogens. Die Mitte desselben muß einen, mit weichem Leder überzogenen, Griff haben, Taf. II. Fig. 45. a. Die Sehne ist entweder eine Darmsaite oder eine hanfene Schnur. Die Größe und Stärke des Bogens richtet sich nach der Kraft der Schülerin.

Der Pfeil ist ¾ bis 1 Elle lang, nicht zu stark, von leichtem trockenen Holze, vorn mit einer kleinen eisernen Spitze und zwei Wiederhaken versehen.

Statt der eisernen Spitze und der Wiederhaken versiehet man besser, um allen Schaden zu verhüten, den Pfeil unten an der Spitze mit einem schwachen, zollbreiten Ringe von Horn, Eisen oder Blei.

Das obere Ende ist 4 bis 6 Zolle herauf zu beiden Seiten mit Federn, welche nicht weit abstehen dürfen, versehen, damit er leichter fliege. Am obern Ende des Pfeiles ist ein Einschnitt, in welchen die Sehne paßt, auf die man den Pfeil legt. Taf. II. Fig. 45. b.

Die Schülerin setzt den linken Fuß vor den rechten, das Knie ein wenig gekrümmt, so daß es kaum mit dem Fußgelenke in eine Linie kömmt. Der rechte Fuß stehet quer, so daß die Ferse des linken mit dem Knöchel des rechten in gleiche Linie gerichtet ist. Das Knie ist natürlich gestreckt. Der Oberkörper erhält eine schräge, ungezwungene Richtung; die linke, volle Hand umfaßt den Bogen in der Mitte, der Arm ist scharf gestreckt, höher oder tiefer, nach Verhältniß des Zieles. Der Pfeil ruhet vorn auf dem Daumen oder

zwischen den beiden erstern Fingern der linken Hand. Das obere Ende desselben wird genau auf die Mitte der Sehne aufgesetzt und vom Daumen und Zeigefinger der rechten Hand gehalten. Mit diesen wird zugleich die Sehne mit voller Kraft so weit, als möglich, zurückgezogen, während das Auge das Ziel sucht und die Spitze des Pfeiles und das Ziel in eine Linie bringt. Taf. II. Fig. **46** und **47**.

Ist das Ziel gefunden, so lassen die beiden Finger den Pfeil schnell und gleichmäßig los, worauf die durch den elastischen Bogen kräftig zurückgeschnellte Schnur den Pfeil abschießt.

Die Entfernung des Zieles kann **30** bis **40** Schritte betragen. Schießt man mit dem linken Arme, so ist natürlich Stellung und Haltung des Körpers entgegengesetzt.

Bei einer Wettübung mehrerer Schülerinnen kann man zum Ziele eine Scheibe von Papier nehmen, welche auf einem Reifen oder einem viereckigen Rahmen aufgespannt ist. Diese Scheibe wird in der Mitte einer Strohwand befestigt, welche ungefähr **3** Ellen hoch, eben so breit und **1** Elle stark ist. Die Strohwand muß aus starkem Roggenstroh gefertigt und von einem, aus Latten verfertigten, Gestelle eingefaßt sein. Auf der andern Seite, wo die Scheibe befestigt wird, muß das Stroh glatt beschnitten sein, und im obern Theile des Rahmens müssen sich Löcher befinden, durch welche hölzerne Nägel gesteckt werden, die das Stroh zusammenhalten. Taf. II. Fig. **48**.

Soll diese Vorrichtung auch zum Hochschusse gebraucht werden, so stellt man sie, wie die Abbildung zeigt, zwischen zwei, oben mit Globen versehenen, Säulen auf, ziehet sie an zwei Stricken hinauf und läßt sie nach Belieben wieder herunter. Um aber der Strohwand eine, zum Hochschusse erforderliche, etwas schräge, Richtung zu geben, befestigt man auf der Hinterseite derselben, unten in der Mitte einen Ring, in welchen ebenfalls ein Seil geknüpft ist. Auf der Mitte des auf den beiden Seitensäulen sich befindenden Querbalkens ist ein Globen, über welchen das Seil gezogen wird. Wird dies nun scharf angezogen, so erhält die Wand die schräge Richtung. Auf diese Weise gehen die Pfeile nicht verloren, sondern bleiben unbeschädigt in dem Strohe stecken.

Bei dem Bogenschießen beruhet alles nur auf dem weiten Zurückziehen der Schnur, auf dem schnellen und gleich-

mäßigen Loslassen, auf dem richtigen Zielen und dem festen und wandellosen Halten des den Bogen tragenden Armes.

## Beschluß.

### Das Urtheil des Philosophen Sokrates über die Nützlichkeit und Wichtigkeit der gymnastischen Übungen.

Am Schlusse dieses Büchelchens möge hier das Urtheil stehen, welches Sokrates, der weiseste aller Griechen, über die Nützlichkeit und Wichtigkeit gymnastischer Übungen fällte.

Es ist entlehnt aus Xenophons Gastmahle (Symposium).

Der Athenienser Kallias hatte den Sokrates und mehrere Freunde zu einem Gastmahle eingeladen. Zur Belustigung der Gäste erschien auch ein Tänzer und eine Tänzerin. Nachdem diese die Gesellschaft mit mehreren Künsten unterhalten hatten, begann der Knabe zu tanzen. Es heißt daher beim Xenophon wörtlich:

»Darauf tanzte der Knabe *). Sehet ihr, sagte jetzt Sokrates, wie der Knabe, so schön er auch ist, dennoch, indem er die Bewegungen macht, noch schöner erscheint, als wenn er in Ruhe ist?

Du scheinst, sagte Charmidas, einer der Gäste, dem Tanzmeister eine Lobrede halten zu wollen.

Ja allerdings, sagte Sokrates, denn ich habe auch noch etwas Anderes bemerkt, nämlich, daß kein Theil des Körpers bei dem Tanze müßig ist, sondern Hals, Beine und Brust sind in Bewegung, und daher muß jeder, der seinem Körper Gewandtheit geben will, das Tanzen treiben. Und in der That, ich wenigstens lernte recht gern die Stellungen und Figuren von dir!

Und was wolltest du denn, sagte dieser, damit machen?

Ei, sagte er, ich würde tanzen!«

Hier fingen nun alle an zu lachen; aber Sokrates, mit

*) Man muß hier nicht vergessen, daß der griechische Tanz von dem unsrigen ganz verschieden und mehr Gebehrdenspiel und Pantomimik war.

der ernsthaftesten Mine, sagte: Lacht ihr über mich? Etwa darüber, weil ich durch Bewegung meine Gesundheit stärken will, oder weil ich dadurch bewirken will, daß mir Essen und Schlaf besser schmeckt; oder weil ich Lust zu solchen Leibesübungen habe, um nicht wie die Wettläufer dicke Schenkel, aber schmale Schultern, noch wie die Ringer breite Schultern, aber dünne Schenkel zu haben; sondern durch Anstrengung des ganzen Körpers den ganzen Körper in ein gleiches Verhältniß zu bringen? Oder lacht ihr darüber, daß ich mich nicht nach Jemanden umzusehen brauche, der sich mit mir übe, und daß ich mich auch nicht in meinen Jahren zu entkleiden brauche, sondern daß mir ein Zimmer, wo sieben zu Tische liegen können, groß genug ist, um mich in Schweiß zu bringen, so wie dieser Saal für den Knaben genügte? und daß ich mir im Winter unter Dach und Fach, und im Sommer, wenn die Hitze groß ist, im Schatten Bewegung machen kann? Oder lacht ihr darüber, daß ich meinem Bauche, der einen größern Umfang hat, als es sein sollte, mehr die gehörige Gestalt zu geben wünsche? Oder wißt ihr nicht, daß mich neulich Morgens Charmidas hier über dem Tanzen antraf?

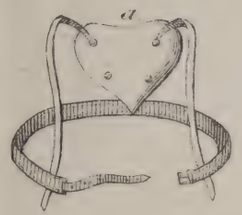
Ja, es ist wirklich wahr, sagte dieser, und im Anfange, ich muß es gestehen, war ich betroffen, und fürchtete für deinen Verstand; da ich aber ungefähr dasselbe, wie jetzt, von dir hörte, ging ich nach Hause und — tanzte nun zwar nicht — denn das hatte ich nicht gelernt — sondern gesticulirte, denn das verstand ich.«

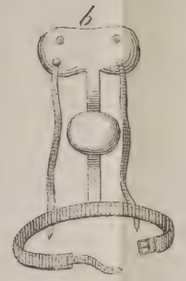
Blankenburg,
gedruckt bei C. W. Kircher.

Fig. 1

Fig. 2.

Fig. 3.



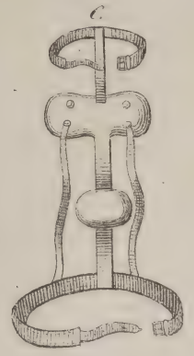




Fig. 4.

Fig. 5.

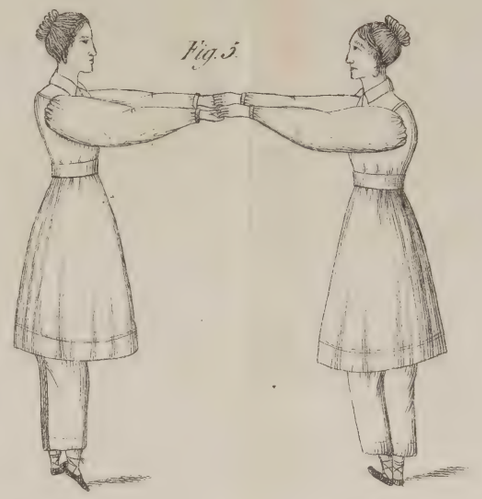


Fig. 6.

Fig. 7.

Fig. 8.

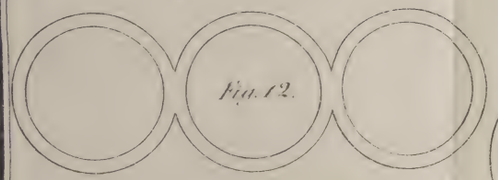


Fig. 12.

Fig. 13.

Fig. 14.

Fig. 15.

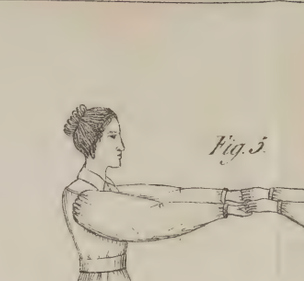


Fig. 9.

Fig. 10.

Fig. 11.

Fig. 16.

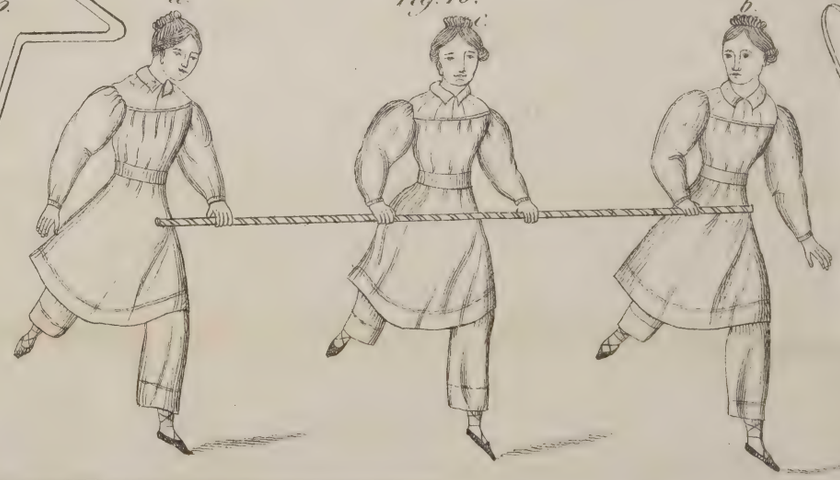



Fig. 17.

Fig. 1.

Fig. 2.

Fig. 3.

Fig. 4.

Fig. 5.

Fig. 6.

Fig. 7.

Fig. 8.

Fig. 9.

Fig. 10.

Fig. 11.

Fig. 12.

Fig. 13.

Fig. 14.

Fig. 15.

Fig. 16.

Fig. 17.

Fig. 18.

Fig. 20.

Fig. 19.

Fig. 18.

Fig. 19.

Fig. 20.

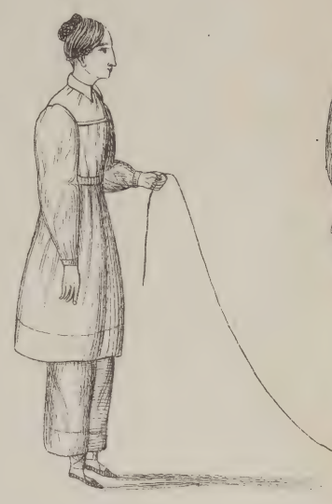


Fig. 21.

Fig. 22.

Fig. 23.

Fig. 24.

Fig. 26.

Fig. 27.

Fig. 28.

Fig. 29

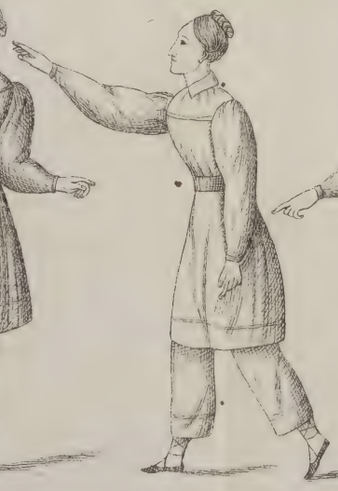


Fig. 30.

Fig. 25.

fig. 21.



fig. 22.

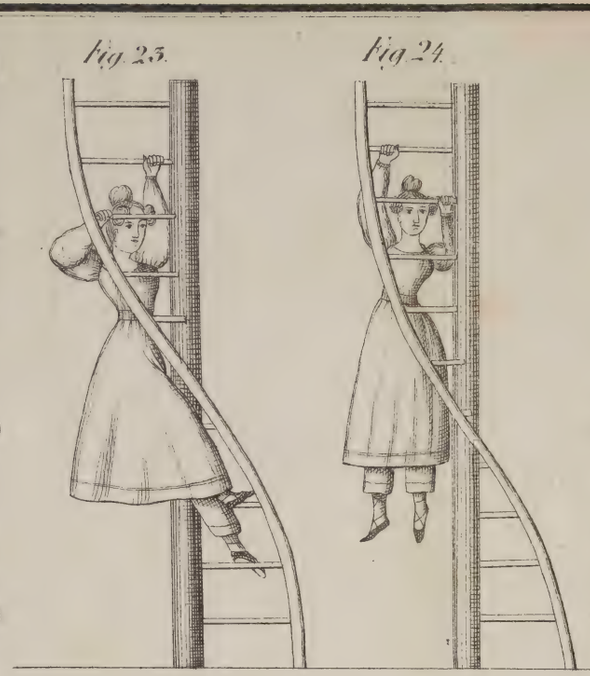


fig. 23.



fig. 24.

fig. 25.

fig. 26.

fig. 27.

fig. 28.

fig. 29.

fig. 30.

fig. 31.

fig. 32.

fig. 33.

fig. 34.

fig. 35.

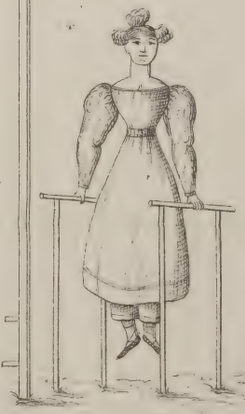


fig. 36.

fig. 37.

fig. 38.

Fig. 31.

Fig. 32.

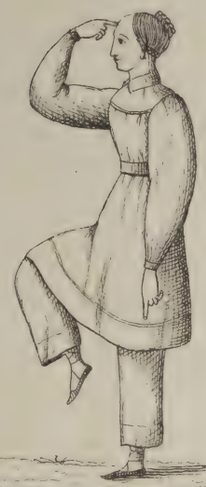


Fig. 36.

Fig. 35.

Fig. 47.

Fig. 48

Fig. 49.

Fig. 34.

Fig. 44.

Fig. 45.

Fig. 46.

Fig. 33.

Fig. 38.

Fig. 42.

Fig. 43.

Fig. 40.

Fig. 41.

Fig. 39.

Fig. 37.

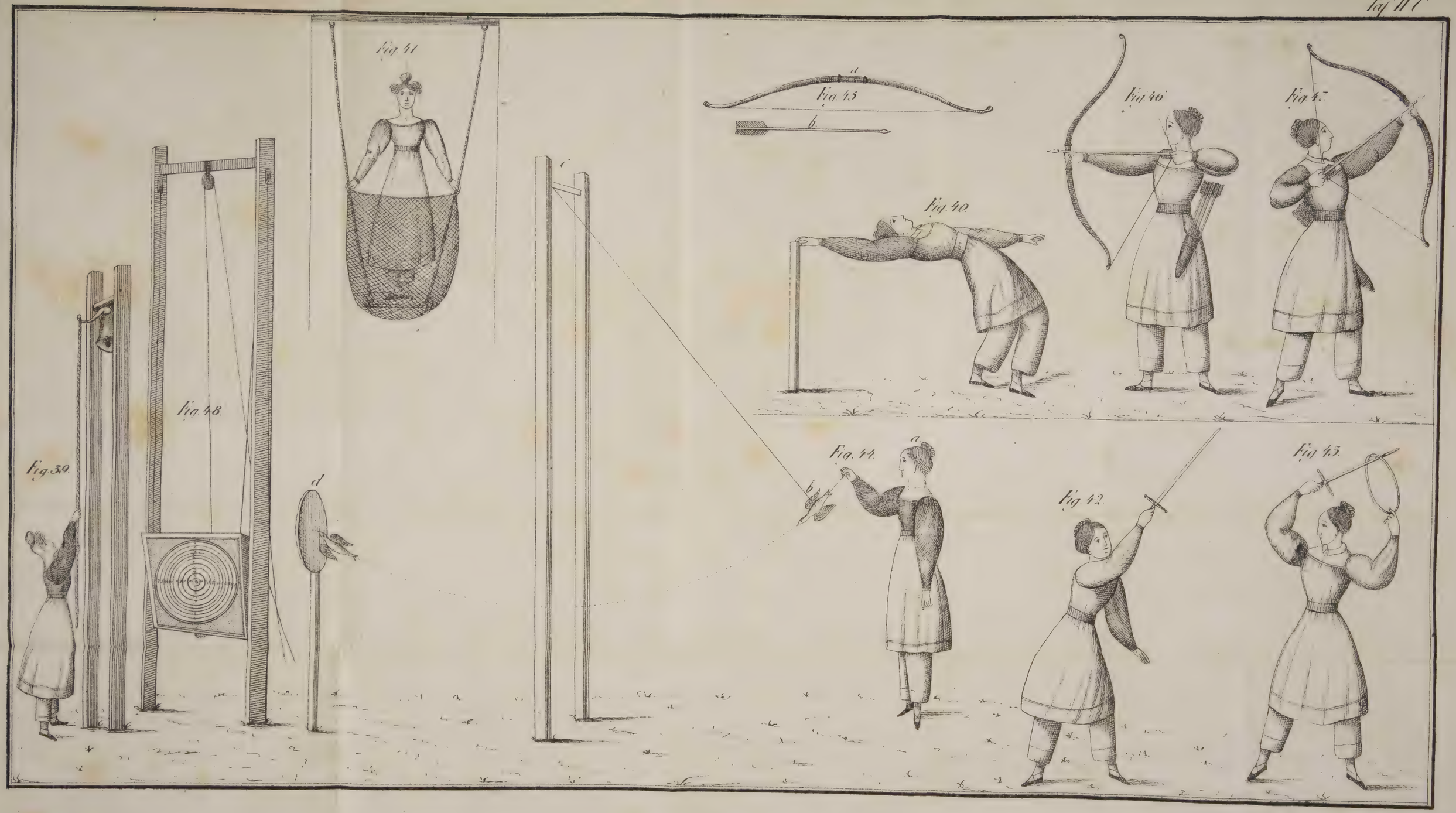


Fig. 39.
Fig. 48.
Fig. 41
Fig. 45
Fig. 40.
Fig. 46
Fig. 47
Fig. 44.
Fig. 42.
Fig. 43.